

МЕНЮ

на 2 - 6 Октября 2 023 г. 1-Комплекс 107,7 Завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Масло сливочное /порционно/	66,2	0,1	7,25	0,14	10	9,20
2	Тост с сыром Гауда	83,19	4,46	3,59	12,41	17/14,5	16,25
3	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	196,09	5,32	6,78	28,25	180/5	20,06
4	Какао-напиток молочный с витам.С	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,20
5	Сок яблочно-шиповниковый восстановленный осветлённый "Сады придонья" 125 мл	70,31			17,19	1шт/125мл	15,73
6	Мороженое молочное ванильное со сгущенным молоком и пребиотиком 55 гр	99	2,15	3,58	13,81	55	29,05
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	35,35	1,04	0,51	6,14	15	2,21
		632,19	16,69	24,66	88,03		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Огурцы свежие с зеленью	9,07	0,57	0,08	1,57	80	17,92
2	Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	204,56	11,21	12,5	11,6	90	43,36
3	Пюре картофельное п/ф	144,69	3,3	4,73	22,12	150	20,24
4	Чай чёрный	0,01				200	0,55
5	Йогурт персик+манго питьевой уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	66,04	2,1	0,64	12,05	26	2,75
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	1,48	0,46	9,5	20	2,08
		546,97	21,46	20,91	67,84		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Наггетсы куриные хрустящие	203,3	9	11,39	16,21	90	50,49
2	Гречка отварная	171,7	5,72	5,11	25,77	150	8,72
3	Напиток тёплый из вишни	44,92	0,2	0,05	10,63	200/8	7,00
4	Сок томатный для детей 200мл "Мой"	40			7	1шт/200мл	21,49
5	Творог обогащенный "Растишка" Клубника - абрикос инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	37,16	1,23	0,2	7,62	19	1,57
7	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	44	1,4	0,2	9,2	20	1,87
		586,98	20,25	18,52	81,69		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Тефтели рыбные (с рисом) из минтая	101,51	11,67	1,36	10,62	90	33,45
2	Картофельные шарики запеченные п/ф	263,25	5,22	8,03	71,94	170	20,32
3	Чай с ягодно-яблочной смесью	29,15	0,11	0,03	6,31	200	3,21
4	Фрукт груша свежая	79,9	0,68	0,51	17,51	170	45,31
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
6	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	97,4	2,84	1,27	15,69	30	3,80
		609,21	21,77	11,41	129,86		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Поджарка из свинины /лук п/ф/	252,44	15,2	18,55	5,14	60/30	52,99
2	Овощи тушеные (без картофеля)	55,94	2,67	1,17	8,23	150	13,88
3	Напиток тёплый из брусники	43,42	0,18	0,13	10,03	200/8	12,93
4	Пюре фруктовое яблоко ТМ "Сады придонья" 125 гр	69,75			17,44	1шт/125гр	24,36
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
6	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	55,3	1,76	0,29	11,41	22	1,93
		514,85	21,06	20,35	60,04		107,70

Повар-бригадир *Зел*
 (подпись)

Экономист по ценам *Грицок*
 Грицок О.М.
 (подпись)

Мед. работник *Грицок*
 (подпись)

Экономист по ценам *Грицок*
 Грицок О.М.
 (подпись)

Утверждаю:
 А.И. Герасимов
 Центральный
 Комбинат школьного питания
 И.Н. Масел

Согласовано:

Директор

(подпись)

МЕНЮ

на 2 - 6 Октября 2 023 г. 2-Комплекс 107,7 Завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Пельмени отварные из индейки с маслом 30%	411,86	23,39	20,79	29,9	200/8	98,78
2	Чай яблочно-смородиновый	28,5	0,07	0,04	6,85	200	4,27
3	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	43,83	1,29	0,63	7,61	19	2,74
4	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	44,84	1,43	0,2	9,38	20	1,91
		529,03	26,18	21,66	53,74		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сырбогатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Каша молочная "Дружба" с маслом	228,46	6,96	7,77	32,43	220/5	22,52
3	Цикорий с молоком	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
4	Йогурт яблоко -тархун питьевой уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
5	Фрукт банан свежий	211,2	3,3	1,1	46,2	220	37,92
6	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,13
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	41,82	1,27	0,4	8,18	17	1,80
		759,52	19,12	22,02	120,08		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сырбогатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Говядина с картофелем и томатом в стиле шурпа п/ф	212,57	13,96	10,49	15,38	40/160	74,03
3	Напиток тёплый из шиповника	69,38	0,54	0,22	13,72	200	4,88
4	Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
5	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	46,07	1,47	0,21	9,63	21	1,96
		515,42	20,27	20,89	58,87		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Голубцы ленивые п/ф	192,71	12,39	12,51	7,64	90	56,33
2	Булгур с овощами (овощи п/ф)	171,36	5,02	4,12	30,64	130	17,35
3	Напиток тёплый из брусники	43,42	0,18	0,13	10,03	200/8	12,93
4	Творог обогащенный "Растишка" Лесные ягоды и персик -груша инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
5	Хлеб "Дарницкий"ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
6	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	75,16	2,19	0,98	12,11	23	2,92
		566,55	23,73	19,52	73,47		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сырбогатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	350,99	19,48	16,25	36,23	130	55,72
3	Чай яблочно-вишневый	28,9	0,06	0,03	7,01	200	2,89
4	Сок яблочно-шиповниковый "Дары Кубани" 125	56,25			13,75	1шт/125мл	15,60
5	Джем "Махеев" лесные ягоды	68			16,75	25	11,72
6	Батон нарезной в/с	42,76	1,27	0,5	8,27	17	1,76
7	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,04
		660	21,31	24,43	91,95		107,70

Повар-бригадир

Зем
(подпись)

Мед. работник

Ан
(подпись)

Экономист по ценам

Грицюк О.М.
(подпись)

Грицюк О.М.

Экономист по ценам

Грицюк О.М.
(подпись)

Грицюк О.М.

МЕНЮ

на 2 - 3 Октября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Тост с сыром и свежими овощами (тост.хл,огур,сыр Гауда слайсы)	84,84	4,56	3,61	12,69	17/15/14,5 с	19,55
2	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	232,31	6,5	7,48	34,51	220/5	23,50
3	Какао-напиток молочный с витам.С	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,20
4	Кефир	106	5,8	5	8	200	17,23
		505,2	20,48	19,04	65,29		75,48
Обед							
1	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	14	0,72	0,12	2,28	40/40	22,55
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	178,81	8,11	10,45	12,9	250/20/10	48,04
3	Тефтели мясные с маслом (говядина, свинина) п/ф	210,87	10,77	13,78	10,66	90/5	46,71
4	Макаронные изделия отварные (рожки трубочки)	215,34	5,62	4,21	38,39	150	10,64
5	Напиток из кураги	69,04	0,83	0,05	16,14	200	5,44
6	Десерт взбитый замороженный фруктовый "Сорбет Манго" 70 гр	74,9	0,11	0,21	18,2	70	32,29
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	47	1,38	0,68	8,16	20	2,94
8	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	47,3	1,51	0,22	9,89	22	2,01
		857,26	29,05	29,72	116,62		170,62
		1 362,46	49,53	48,76	181,91	Итого за день	246,10
Вторник							
Завтрак							
1	Блинчики с яблочной начинкой	225,68	3,2	6,78	39,22	1/80гр	30,97
2	Каша молочная "Дружба" с маслом	243,8	6,38	11,01	29,56	200/10	25,49
3	Кофейный напиток с молоком (цикорий)	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
4	Фрукт груша свежая	79,9	0,68	0,51	17,51	170	45,31
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	25,08	0,76	0,24	4,9	10	1,07
		661,2	14,08	21,04	103,98		116,40
Обед							
1	Винегрет овощной п/ф	101,3	1,09	8,06	6,15	80	13,86
2	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками, сыром п/ф	183,86	4,87	13,33	10,98	250	32,41
3	Фрикасе из филе куриного п/ф	160,4	11,15	11,66	2,67	50/40	56,51
4	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/	199,63	5,34	8,92	24,55	150	13,36
5	Напиток тёплый из смородины с яблоком	50,42	0,22	0,16	11,65	200/8	9,74
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	51,82	1,65	0,51	9,45	20	2,16
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	39,02	1,19	0,37	7,63	16	1,66
		786,45	25,51	43,01	73,08		129,70
		1 447,65	39,59	64,05	177,06	Итого за день	246,10

Повар-бригадир

Зел
(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

Мед. работник

Ав
(подпись)

Экономист по ценам

Грицк О.М.

(подпись)

МЕНЮ

на 4 - 5 Октября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным (батон в/с) С	125,77	1,87	7,94	11,66	23 б/10 м	12,21
2	Омлет запеченный натуральный	245,08	17,46	17,99	3,35	170	43,06
3	Напиток тёплый из шиповника	69,38	0,54	0,22	13,72	200	4,88
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
5	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,62
Обед		527,63	21,57	26,77	46,83		72,82
1	Салат из отварной моркови, сыром с маслом п/ф	70,97	2,14	4,52	5,21	80	13,04
2	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной п/ф	192,4	8,45	9,92	17,18	250/20/5	49,59
3	Поджарка из свинины /лук п/ф/	301,51	17,57	22,9	5,16	70/30	60,78
4	Пюре картофельное п/ф	154,33	3,52	5,05	23,6	160	21,59
5	Напиток тёплый из клубники и вишни	43,27	0,2	0,08	10,17	200/8	8,18
6	Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
8	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	52,65	1,68	0,24	11,01	24	2,24
		936,43	37,76	45,43	92,33		173,28
		1 464,06	59,33	72,2	139,16	Итого за день	246,10
Четверг							
Завтрак							
1	Бутерброд с джемом и маслом сливочным (батон в/с)	180,97	1,97	7,94	25,98	23/10/20	18,53
2	Запеканка из творога*	294,17	21,12	15,38	23,03	150	60,43
3	Молоко сгущенное с сахаром	64,2	1,36	1,7	11,2	20	6,85
4	Напиток кисломолочный "Снежок"	156	6	5	22	200	20,32
5	Чай с ягодно-яблочной смесью	29,15	0,11	0,03	6,31	200	3,20
Обед		724,49	30,56	30,05	88,52		109,33
1	Салат из свежей капусты с морковью п/ф	72,1	1,25	4,03	7,61	80	6,27
2	Суп картофельный с горохом, с говядиной, гренками* п/ф	262,12	13,44	9,57	31,19	250/20/10	44,14
3	Минтай запеченный с маслом	128,33	16,76	5,2	3,57	90/5	53,65
4	Рис припущенный	235,65	4,22	4,7	44,11	170	13,96
5	Напиток из сухофруктов	61,06	0,83	0,05	14,15	200	2,75
6	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
7	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
8	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	85,38	2,49	1,12	13,75	26	3,34
		929,64	40,64	25,28	131,97		136,77
		1 654,13	71,2	55,33	220,49	Итого за день	246,10

Повар-бригадир

Зет
(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.
(подпись)

Мед. работник

Ры
(подпись)

Экономист по ценам

Грицюк О.М.
(подпись)

МЕНЮ

на 6 Октября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром (батон в/с)	132,37	6,41	6,59	11,52	23/20	18,85
2	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	241,89	6,52	11,67	27,45	200/10	28,03
3	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
4	Десерт творожный /Абсолют/ в инд. уп.	180	8	10	13	1 шт/100 г	39,00
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,60
		661,6	22,64	28,88	74,76		101,19
Обед							
1	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, перец сл.) с маслом растительным, зеленью	60,3	0,83	5,07	2,8	30/30/20/5/1	30,30
2	Уха "Рыбацкая" (минтай) с зеленью п/ф	129,29	10,91	4,77	10,71	200/50/1	37,41
3	Котлета из мяса птицы с маслом сливоч. п/ф	148,51	11,64	7,5	13,34	90/5	47,36
4	Перловка отварная с овощами п/ф	185,53	4,19	5,81	29,03	150	12,10
5	Кисель из брусники	59,07	0,18	0,13	13,94	200/8	14,06
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	59,01	1,87	0,3	12,18	23	2,07
		679,71	30,87	23,79	89,79		144,91
		1 341,31	53,51	52,67	164,55	Итого за день	246,10

Повар-бригадир

Зел

(подпись)

Мед. работник

Ольга

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

Богомолова Е.Н.

Экономист по ценам

Грицюк О.М.

Грицюк О.М.

(подпись)