

Без ГМО
и
пищевых добавок



МКП «Городской комбинат школьного питания»

М Е Н Ю школы № _____

С 17.10.2022 - 21.10.2022 года

Б	Ж	У	ЭЦ ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.
НЕДЕЛЯ 3							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
<u>Завтрак 7-11 лет</u>							
5,08	4,6	0,28	62,84	337	Яйцо вареное	1 шт.	10,50
6,06	5,84	29,94	196,56	515а	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	150/5	14,49
6,86	4,88	22,95	163,1	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	20,83
1,36	1,41	2,14	26,69	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,28
2,35	0,78	32,88	147,98		Банан свежий	261	32,90
21,71	17,51	88,19	597,17		Итого	716	85,00
Льготное питание							85,00
<u>Завтрак 12 лет и старше</u>							
5,08	4,6	0,28	62,84	337	Яйцо вареное	1 шт.	10,50
7,23	6,97	35,73	215,9	515а	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, соль йод., масло слив.)	180/5	16,53
8,8	7,77	20,4	188,2	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/40	25,28
1,36	1,41	2,14	26,69	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,28
2,27	0,76	31,75	142,88		Банан свежий	250	31,41
24,74	21,51	90,3	636,51		Итого	740	90,00
Льготное питание							90,00
<u>Обед 7-11 лет</u>							
3,72	5,62	10,50	107,88	694/998	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	29,60
14,25	8,18	9,6	173,06	744	Тефтели рыбные с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., масло сл.) 80/10	90	42,23
4	13,19	31,09	259,07	293	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	180	20,63
0,99	0,06	18,36	57,3	669	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	8,12
2,63	0,35	17,85	85,05	-	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,58
1,98	0,36	11,88	58,68	-	Хлеб ржаной	30	1,85
27,34	27,03	97,55	726,65		Итого	755	105,00
Льготное питание							105,00
<u>Обед 12 лет и старше</u>							
4,74	7,21	13,36	137,3	694/998	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	42,73
14,25	8,18	10,6	173,06	744	Тефтели рыбные с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, лук репч., соль йод.,масло раст., масло сл.) 80/10	90	42,23
4,44	14,65	34,54	287,75	293	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	200	22,86
0,99	0,06	18,36	57,3	669	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	8,12
2,25	0,3	15,3	72,9	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,21
1,98	0,36	11,88	58,68	-	Хлеб ржаной	30	1,85
28,65	30,76	104,04	786,99		Итого	830	120,00
Льготное питание							120,00
ВТОРНИК							
<u>Завтрак 7-11 лет</u>							
12,5	18,15	13,7	248,1	225а	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	80	39,05
3,6	4,78	36,44	203,23	552	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	11,86

0,19	0,04	0,03	1,33	1009	Чай черный	200	0,77
1,58	0,21	10,71	51,03	-	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,64
0,6	0,2	19	70,2		Десерт фруктовый	1/100	31,68
18,47	23,38	79,88	573,89		Итого	552	85,00
					Льготное питание		85,00
					<u>Завтрак 12 лет и старше</u>		
12,5	18,15	13,7	248,1	225a	Котлета Незнайка (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)	80	39,05
4,09	5,42	41,3	230,33	552	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	15,81
0,19	0,04	0,03	1,33	1009	Чай черный	200	0,77
3,3	0,44	0,13	96,92	-	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,69
0,6	0,2	19	70,2		Десерт фруктовый	1/100	31,68
20,51	24,21	82,24	646,88		Итого	616	90,00
					Льготное питание		90,00
					<u>Обед 7-11 лет</u>		
0,48	0,06	1,5	12,84	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	13,18
5,82	8,73	14,26	158,95	157	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, горох, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/200	11,13
15,18	21,60	5,54	277,28	551	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	61,02
3,5	4,46	22,78	150,72	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	170	12,66
0,57	0	9,57	43,08	611a	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	3,17
2,33	0,31	15,81	75,33	-	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,24
1,72	0,31	10,30	50,86	-	Хлеб ржаной	26	1,60
29,6	35,47	79,76	769,06		Итого	797	105,00
					Льготное питание		105,00
					<u>Обед 12 лет и старше</u>		
1,1	0,2	3,8	21,4	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	21,97
7,35	11,02	18,00	200,58	157	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	15,71
15,18	21,60	5,54	277,28	551	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	61,02
3,09	5,95	26,8	177,32	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	14,90
0,57	0	9,57	43,08	611a	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	3,17
1,88	0,25	12,75	60,75	-	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,84
1,45	0,26	8,71	43,03	-	Хлеб ржаной	23	1,39
30,62	39,28	85,17	823,44		Итого	913	120,00
					Льготное питание		120,00
					СРЕДА		
					<u>Завтрак 7-11 лет</u>		
6,86	4,88	22,95	163,1	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	20,83
20,69	12,35	32,62	324,52	183	Пудинг из творога (запеченный) (творог 5%, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%,)	140	57,89
1,36	1,41	2,14	26,69	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,28
28,91	18,64	57,71	514,31		Итого	420	85,00
					Льготное питание		85,00
					<u>Завтрак 12 лет и старше</u>		
9,32	7,84	23,97	205,21	868	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	25/47	25,83
20,69	12,35	32,62	324,52	183	Пудинг из творога (запеченный) (творог 5%, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%,)	140	57,89
1,36	1,41	2,14	26,69	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,28
31,37	21,6	58,73	556,42		Итого	452	90,00
					Льготное питание		90,00

					<u>Обед 7-11 лет</u>			
5,23	7,4	17,03	155,65	167/99 8	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	25/250	35,07	
15,44	3,51	2,92	105,03	975	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, соль йод.) 45/45	90	44,79	
7,85	5,69	78,1	277,85	632	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	16,87	
4,34	14,12	29,15	48,3	667	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,39	
2,63	0,35	17,85	85,05	-	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,58	
1,39	0,25	8,32	49,08	-	Хлеб ржаной	21	1,30	
36,88	31,32	153,37	720,96		Итого	811	105,00	
Льготное питание								105,00
					<u>Обед 12 лет и старше</u>			
5,23	7,4	17,03	155,65	167/99 8	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	25/250	35,07	
20,59	4,68	3,89	160,04	975	Гуляш из индейки (индейка, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	59,71	
8,26	6,32	50,64	292,48	632	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	17,76	
4,34	14,12	29,15	48,3	667	Напиток из шиповника без сахара (шиповник, лимон)	200	4,39	
1,88	0,25	12,75	60,75	-	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,84	
1,32	0,24	7,92	39,12	-	Хлеб ржаной	20	1,23	
41,62	33,01	121,38	756,34		Итого	840	120,00	
Льготное питание								120,00
					ЧЕТВЕРГ			
					<u>Завтрак 7-11 лет</u>			
14,2	14,23	9,4	222,4 7	251a	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/5	40,30	
3,09	4,47	20,10	132,99	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	11,17	
0,43	0,08	11,98	50,42	435	Компот из изюма с витамином С С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	7,07	
2,25	0,30	15,30	72,90	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,21	
0,7	0,53	18,03	79,63	368	Груша свежая	184	24,25	
20,67	19,61	74,81	558,41		Итого	659	85,00	
Льготное питание								85,00
					<u>Завтрак 12 лет и старше</u>			
14,5	14,53	9,6	227,1 5	251a	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/7	42,01	
3,71	5,36	24,12	159,59	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	13,41	
0,43	0,08	11,98	50,42	435	Компот из изюма с витамином С С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	7,07	
2,25	0,30	15,30	72,90	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,21	
0,73	0,55	18,85	83,27	368	Груша свежая	192	25,30	
21,62	20,82	79,85	593,33		Итого	699	90,00	
Льготное питание								90,00
					<u>Обед 7-11 лет</u>			
5,74	6,16	8,01	110,44	127/998	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	10/200	21,43	
12,52	20,51	11,16	279,31	246	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/5	46,08	
5,42	4,07	31,8	185,45	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	8,32	
0,02	0	8,11	1,27	663	Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	1,73	
2,25	0,3	15,30	72,90	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,21	
1,39	0,25	8,32	41,08	-	Хлеб ржаной	21	1,30	
0,69	0,52	17,82	78,72	368	Груша свежая	181	23,93	
28,03	31,81	100,52	769,17		Итого	891	105,00	

					Льготное питание		105,00
					Обед 12 лет и старше		
7,24	7,77	10,11	139,37	127	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/250	29,62
13,18	21,59	11,75	294,01	246	Котлета домашняя с маслом.(говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	50,39
6,5	4,88	38,16	222,53	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	9,99
0,02	0	8,11	1,27	663	Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	1,73
3	0,4	20,4	97,2	-	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,88
1,98	0,36	11,88	58,68	-	Хлеб ржаной	30	1,85
0,68	0,51	17,51	77,35	368	Груша свежая	178	23,54
32,6	35,51	117,92	890,41		Итого	996	120,00
					Льготное питание		120,00
					ПЯТНИЦА		
					Завтрак 7-11 лет		
5,8	7,38	0	89,58	982	Закуска порционная (сыр Российский)	25	22,34
11,56	19,09	15,04	254,98	1055	Котлета мясная (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.)	90	41,17
4,07	4,93	24,80	159,88	676	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	11,28
0,99	0,06	18,36	42,3	669	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, , лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	8,12
2,1	0,28	14,28	68,04	-	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,09
24,52	31,74	72,48	614,78		Итого	523	85,00
					Льготное питание		85,00
					Завтрак 12 лет и старше		
6,26	7,97	0	96,74	982	Закуска порционная (сыр Российский)	27	26,76
11,56	19,09	15,04	264,98	1055	Котлета мясная (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир.,яйцо, масло раст.)	90	41,17
4,3	5,2	26,17	168,76	676	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	11,91
0,99	0,06	18,36	42,3	669	Компот из кураги с витамином С без сахара (курага, , лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	8,12
2,1	0,28	14,28	68,04	-	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,04
25,21	32,6	73,85	640,82		Итого	534	90,00
					Льготное питание		90,00
					Обед 7-11 лет		
4,54	4,81	10,63	103,98	144/998	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/200	23,70
16,4	4,22	8,17	134,53	978	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст., масло сл.)	80/5	44,84
4,28	3,83	29,57	169,79	585	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	150	7,06
0	0	21,39	85,56	902	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	10,12
1,5	0,2	10,2	48,6	-	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95
1,40	0,4	22,8	100,4	-	Сок фруктовый	1/200	17,33
28,12	13,46	102,76	642,86		Итого	876	105,00
					Льготное питание		105,00
					Обед 12 лет и старше		
5,81	6,16	13,59	132,99	144/998	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	25/250	36,72
16,4	4,22	8,17	134,53	978	Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст., масло сл.)	80/5	44,84
5,13	4,59	35,48	203,74	585	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	180	8,47
0	0	21,39	85,56	902	Кисель «Витошка» (кисель из концентрата, вода)	200	10,12
1,5	0,2	10,2	48,6	-	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,47
1,12	0,2	6,73	33,25	-	Хлеб ржаной	17	1,05
1,40	0,4	22,8	100,4	-	Сок фруктовый	1/200	17,33

31,36	15,77	118,36	739,07		Итого	977	120,00
					Льготное питание		120,00

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР



А.М.ШАХОВА

КАЛЬКУЛЯТОР



А.П.МАЛЫГИНА

ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ