

Без ГМО
и
пищевых добавок



МКП «Городской комбинат школьного питания»

М Е Н Ю школы № _____

С 24.10.2022-28.10.2022 года

Б	Ж	У	ЭЦ ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.
					НЕДЕЛЯ 4		
					ПОНЕДЕЛЬНИК		
					Завтрак 7-11 лет		
5,08	4,6	0,28	62,84	776	Яйцо вареное	1 шт.	10,50
5,48	4,62	36,14	208,0 8	623	Каша молочная кукурузная с маслом (круп кукурузная, молоко, , соль йод., масло слив.)	150/10	20,32
0,98	2,79	8,06	138,8 8	893	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/33	18,02
1,36	1,41	2,14	26,69	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,28
7,21	5,42	42,41	247,26	-	Молоко питьевое в п/у	1/200	29,88
20,11	18,84	89,03	683,75		Итого	653	85,00
					Льготное питание		85,00
					Завтрак 12 лет и старше		
5,08	4,6	0,28	62,84	776	Яйцо вареное	1 шт.	10,50
6,51	5,49	42,92	247,0 9	623	Каша молочная кукурузная с маслом (круп кукурузная, молоко, соль йод., масло слив.)	180/10	22,67
6,59	4,68	22,75	161,3	893	Бутерброд с сыром (сыр Российский., хлеб пшен.)	20/39	20,67
1,36	1,41	2,14	26,69	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,28
7,21	5,42	42,41	247,26	-	Молоко питьевое в п/у	1/200	29,88
26,75	21,6	110,5	745,18		Итого	689	90,00
					Льготное питание		90,00
					Обед 7-11 лет		
4,8	6,4	5,81	100,05	154/998	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/200	26,00
12,01	20,41	6,91	259,4	223	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с маслом (говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст.)	75/5	49,79
4,28	3,83	29,57	169,79	585	Перловка отварная (круп перловая, масло слив., соль йод.)	150	7,06
0	0	21,39	85,56	1014	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	10,12
2,25	0,3	15,3	72,9	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,21
1,32	0,24	7,92	39,12	-	Хлеб ржаной	20	1,23
0,57	0,57	14,21	63,37	-	Яблоко свежее	145	8,59
25,23	31,75	101,1 1	790,1 9		Итого	845	105,00
					Льготное питание		105,00
					Обед 12 лет и старше		
6	8	7,26	125,06	154/998	Щи по - уральски из свежей капусты с фаршем (фраш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	25/250	32,50
12,76	21,69	7,34	275,61	223	Котлета мясо - картофельная по- хлыновски с маслом слив.(говядина, свинина, картофель, лук репчатый, яйцо., сухарь панич.соль йодир., масло раст.)	75/10	54,10
5,13	4,59	35,48	203,74	585	Перловка отварная (круп перловая, масло слив., соль йод.)	180	8,47
0	0	21,39	85,56	1014	Кисель детский « Витошка» (вода, кисель, Витошка)	200	10,12
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
0,72	0,72	17,74	80,35	-	Яблоко свежее	181	10,75
28,84	35,66	116,39	901,9		Итого	981	120,00
					Льготное питание		120,00
					ВТОРНИК		

					<u>Завтрак 7- 11 лет</u>			
12,25	19,82	12,49	284,01	1055	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/5	95	45,48	
3,39	4,11	20,67	133,23	676	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	9,40	
0,10	0,43	11,08	51,1	435	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	7,07	
1,98	0,36	11,88	58,68	-	Хлеб ржаной	30	1,85	
0,64	0,48	16,58	73,25	368	Груша свежая	161	21,20	
18,36	25,2	72,7	600,27		Итого		85,00	
					Льготное питание		85,00	
					<u>Завтрак 12 лет и старше</u>			
12,25	19,82	12,49	284,01	1055	Шницель мясной с маслом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, масло слив.) 90/8	98	48,07	
4,07	4,93	24,8	151,88	676	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	11,28	
0,10	0,43	11,08	51,1	435	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	7,07	
1,98	0,36	11,88	58,68	-	Хлеб ржаной	30	1,85	
0,66	0,49	16,99	75,07	368	Груша свежая	165	21,73	
19,06	26,03	77,24	620,74		Итого		90,00	
					Льготное питание		90,00	
					<u>Обед 7-11 лет</u>			
4,75	4,16	15,17	117,14	893/998	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, масло подсолн., соль йод.)	20/200	28,47	
13,76	4	9,63	129,55	626	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод., масло растит.)	90/5	40,34	
3,71	5,36	24,12	159,59	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	13,41	
0,57	0	9,57	43,07	611a	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	3,17	
2,44	0,44	14,65	72,37	-	Хлеб ржаной	37	2,28	
1,4	0,4	22,8	100,4	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	17,33	
26,63	14,36	95,94	622,12		Итого	932	105,00	
					Льготное питание		105,00	
					<u>Обед 12 лет и старше</u>			
5,93	5,2	18,96	146,43	893/998	Суп картофельный с макаронными изделиями с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., макаронные изделия, масло подсолн., соль йод.)	25/250	35,63	
14,48	4,21	10,14	136,37	626	Котлеты рыбные с маслом (минтай, сухарь паниров, крупа манная, соль йод., масло растит.)	90/10	44,65	
4,12	5,95	26,8	177,32	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	14,90	
0,57	0	9,57	43,07	611a	Компот из сухофруктов с вит С без сахара (смесь сухофруктов, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	3,17	
2,47	0,33	16,83	80,19	-	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	
1,98	0,36	11,88	58,68	-	Хлеб ржаной	30	1,85	
1,4	0,4	22,8	100,4	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	17,33	
30,95	16,45	116,98	742,46		Итого	1038	120,00	
					Льготное питание		120,00	
					СРЕДА			
					<u>Завтрак 7-11 лет</u>			
22,43	8,56	44,36	210,4	893	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло сл., хлеб пшен.)	20/11/40	30,28	
21,56	7,47	25,66	256,1	1013	Творожно-банановая запеканка (творог, яйцо, масло слив. банан, сметана, крупа манная, соль йодир.)	140	53,96	
0,19	0,04	0,03	1,33	1009	Чай с черный (чай, вода)	200	0,76	
44,18	16,07	70,05	467,83		Итого	511	85,00	
					Льготное питание		85,00	

<u>Завтрак 12 лет и старше</u>							
9,46	10,23	25,75	232,95	893	Бутерброд с маслом и сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	20/10/40	29,50
23,87	8,16	28,41	283,54	1013	Творожно-банановая запеканка (творог, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир.)	155	59,74
0,19	0,04	0,03	1,33	1009	Чай с черный (чай, вода)	200	0,76
33,52	18,43	54,19	517,82		Итого	525	90,00
					Льготное питание		90,00
<u>Обед 7-11 лет</u>							
4,37	8,02	13	141,62	17	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	20/200	30,69
17,46	6,65	12,38	179,2	973	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив)80/10	90	50,37
6,17	5,63	47,41	264,99	310	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	15,42
0,4	0,1	4,5	21,12	667	Напиток из шиповника (шиповник, лимон)	200	4,39
2,33	0,31	15,81	75,33	-	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,28
1,98	0,36	11,88	58,68	-	Хлеб ржаной	30	1,85
32,71	21,07	104,98	740,94		Итого	771	105,00
					Льготное питание		105,00
<u>Обед 12 лет и старше</u>							
5,56	10,20	16,55	180,24	17	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	44,69
17,46	6,65	12,38	179,2	973	Биточки рубленые из индейки с маслом (индейка филе, хлеб, сухари, соль йод, масло раст., масло слив)80/10	90	50,37
6,17	5,63	47,41	264,99	310	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	15,42
0,4	0,1	4,5	21,12	667	Напиток из шиповника (шиповник, лимон)	200	4,39
2,7	0,36	18,36	87,48	-	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,65
2,64	0,48	15,84	78,24	-	Хлеб ржаной	40	2,48
34,93	23,42	115,04	811,27		Итого		120,00
					Льготное питание		120,00
<u>ЧЕТВЕРГ</u>							
<u>Завтрак 7- 11 лет</u>							
0,4	0,05	1,25	7,05	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	10,98
12,56	10,64	6,39	262,98	1038	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, масло сл.)	75/5	57,88
5,42	4,07	31,8	185,4 5	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	8,32
1,36	1,41	2,14	26,69	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,28
1,65	0,3	9,9	48,9	-	Хлеб ржаной	25	1,54
21,39	16,47	51,48	531,07		Итого		85,00
					Льготное питание		85,00
<u>Завтрак 12 лет и старше</u>							
0,48	0,06	1,5	8,46	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	13,18
12,56	10,64	6,39	262,98	1038	Фрикадельки Удинские с маслом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, масло сл.)	75/5	57,88
6,86	5,15	40,28	236,9	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	10,53
1,36	1,41	2,14	26,69	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,28
2,24	0,4	13,46	66,5	-	Хлеб ржаной	34	2,13
23,5	17,66	63,77	601,53		Итого		90,00
					Льготное питание		90,00
<u>Обед 7-11 лет</u>							
3,98	5,84	10,94	112,2 4	1000/998	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	10/200	15,50
9,36	23,22	14,56	422,93	575	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	85/175	63,32

0,10	0,43	11,08	51,1	435	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	7,07
1,91	0,34	11,4	56,72		Хлеб ржаной	29	1,78
1,4	0,4	22,8	100,4	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	17,33
16,75	30,23	70,78	743,39		Итого		105,00
					Льготное питание		105,00
					<u>Обед 12 лет и старше</u>		
5,02	7,37	13,81	141,6 4	1000/998	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	22,25
16,7	37,9	20,8	491,3 1	575	Капуста тушеная с сосисками (капуста св., морковь, лук репч., томат, масло раст, мука пшен., сахар, соль йод., сосиски)	95/195	70,73
0,10	0,43	11,08	51,1	435	Компот из изюма с витамином С без сахара (изюм, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	7,07
2,77	0,5	16,63	82,15	-	Хлеб ржаной	42	2,62
1,4	0,4	22,8	100,4	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	17,33
25,99	46,6	85,12	866,6		Итого		120,00
					Льготное питание		120,00
					ПЯТНИЦА		
					<u>Завтрак 7-11 лет</u>		
15,16	8,1	1,68	141,33	995	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	80	49,35
3,06	4,14	23,79	144,69	604	Картофель отварной (картофель, соль йод.)	150	9,20
0,97	0,05	9,28	41,51	669	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	8,12
1,05	0,19	6,33	31,29	-	Хлеб ржаной	16	1,00
1,4	0,4	22,8	100,4	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	17,33
21,64	12,88	63,88	459,22		Итого		85,00
					Льготное питание		85,00
					<u>Завтрак 12 лет и старше</u>		
16,1	8,6	1,78	150,16	995	Террин из горбуши (горбуша, молоко, яйцо, масло слив. соль йод.)	85	52,72
3,44	4,66	26,77	162,77	604	Картофель отварной (картофель, соль йод.)	180	10,49
0,97	0,05	9,28	41,51	669	Компот из кураги с вит С без сахара (курага, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	8,12
1,44	0,26	8,7	43,02	-	Хлеб ржаной	22	1,34
1,4	0,4	22,8	100,4	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	17,33
23,35	13,97	69,33	497,86		Итого		90,00
					Льготное питание		90,00
					<u>Обед 7-11 лет</u>		
8,64	7,45	14,63	162,08	157/998	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/200	26,81
12,87	13,72	3,95	198,78	550	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 55/55	110	64,63
4,45	4,9	24,75	160,93	843	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшенная, масло сливочное, соль йод.)	170	7,57
0,02	0	8,11	1,27	663	Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	1,73
2,25	0,3	15,3	72,9	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,21
2,15	0,38	13,04	64,52	-	Хлеб ржаной	33	2,05
30,38	26,75	79,78	660,48		Итого		105,00
					Льготное питание		105,00
					<u>Обед 12 лет старше</u>		
10,8	9,31	18,28	200,1	157/998	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	25/250	33,50
14,04	14,97	4,31	211,12	550	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука ,соль йод.) 60/60	120	70,51
5,24	5,86	29,14	193,26	843	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшенная, масло сливочное, соль йод.)	200	8,90
0,02	0	8,11	1,27	663	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	1,73
2,79	0,49	19,89	94,77	-	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,88

2,6	0,46	15,80	78,2	-	Хлеб ржаной	40	2,48
35,49	31,09	95,53	778,72		Итого		120,00
					Льготное питание		120,00

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ



А.М.ШАХОВА

А.П.МАЛЫГИНА

<http://комбинат-уу.рф>