



МЕНЮ

на 20 - 24 Сентября 2 021 г. 1-й комплекс 80 завтрак

на 20 - 24 Сентября 2 021 г. 1-Комплекс 00 завтрак							
№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Салат "Каприз" (капуста пек., яблоко св., перец сл., лук зел., масло растит.) грунт.	71,12	1,35	5,32	4,52	75	16,42
2	Плов из индейки	437,3	18,07	18,85	49,17	50/200	55,10
3	Чайный Дюшес	47,06	0,06	0,05	11,53	200	4,94
4	Хлеб пшеничный вит. "Подовый" н	54,1	1,77	0,35	12,05	26,8	1,80
5	Хлеб рж-пш "Северный"	52	1,5	0,45	10,15	25	1,74
		661,58	22,75	25,02	87,42		80,00
Вторник							
Завтрак							
1	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы) с маслом растительным	55,45	0,54	5,09	1,71	30/30/5	7,79
2	Ежики мясные запеченные с соусом сметанно-томатным	191,53	9,58	12,95	11,17	60/30	43,14
3	Пюре картофельное	175,28	3,94	5,89	26,51	180	11,64
4	Чай с сахаром и лимоном	50,39	0,06	0,01	12,19	200/12/7	3,29
5	Фрукт яблоко свежее	51,7	0,45	0,44	10,78	110	11,44
6	Хлеб пшеничный вит. "Рябинушка" н	63	2	0,33	13	25	1,36
7	Хлеб рж-пш "Абсолютик"	47,01	1,36	0,33	8,95	19,7	1,34
		634,36	17,93	25,04	84,31		80,00
Среда							
Завтрак							
1	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	51,77	0,44	5,06	1,16	60/5/0,5з	6,99
2	Фарфале из филе индейки в соусе из томатов и сыром 2В	297,25	14,39	8,43	41,4	200	37,11
3	Напиток тёплый из клубники	58,25	0,2	0,1	13,85	200/12	6,17
4	Йогурт в инд. уп. /Абсолют/	101,25	4,09	3,13	14,13	125	27,58
5	Хлеб пшеничный вит. "Рябинушка" н	50,55	1,6	0,26	10,43	20,1	1,09
6	Хлеб рж-пш вит. "Дарницкий" н	38	1,25	0,21	7,79	19	1,06
		597,07	21,97	17,19	88,76		80,00
Четверг							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным /батон в/с*	125,77	1,87	7,94	11,66	23 6/10 м	11,15
2	Омлет натуральный, запеченный с сыром	368,47	23,59	28,96	3,35	185	62,09
3	Компот тёплый из свежих яблок	66,8	0,16	0,16	15,9	200/12	5,51
4	Хлеб рж-пш "Дарницкий" н	44,83	1,48	0,25	9,19	22,4	1,25
		605,87	27,1	37,31	40,1		80,00
Пятница							
Завтрак							
1	Огурцы соленые /порционно/	9,1	0,56	0,07	1,19	70	21,52
2	Бефстроганов из филе куриного	112,82	11,09	6,09	6,62	50/50	36,05
3	Пюре картофельное	155,81	3,5	5,24	23,56	160	10,35
4	Напиток тёплый "Ягодное лукошко"	69,98	0,21	0,09	16,63	200/15	8,82
5	Хлеб пшеничный вит. "Здоровье" н	62,66	1,99	0,61	11,43	24,4	1,89
6	Хлеб рж-пш "Баварский" н	47,04	1,38	0,68	8,17	20	1,37
		457,41	18,73	12,78	67,6		80,00

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Шукешева С.В.

(подпись)



МЕНЮ

на 20 - 24 Сентября 2 021 г. 2-Комплекс 80 завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным /хлеб пш. "Подовый"*	106,6	1,42	7,51	9,14	20х/10м	10,82
2	Пудинг творожный с цукатами	361,96	19,47	17,78	42,7	170	62,34
3	Соус клубничный	22,28	0,09	0,05	5,25	20	2,77
4	Чай с сахаром (сах.фасов.5гр.*2шт)	40,01			9,98	200/10	3,21
5	Хлеб рж-пш "Северный"	25,8	0,74	0,22	5,04	12,4	0,86
		556,65	21,72	25,56	72,11		80,00
Вторник							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом с сыром (хл. пш.вит. "Здоровье" н)*	164,59	4,86	11,59	9,52	20х/10м/13с	19,53
2	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	214,71	6,68	8,02	29,04	200/5	21,37
3	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	10,12
4	Йогурт в инд. уп. /Абсолют/	101,25	4,09	3,13	14,13	125	27,58
5	Хлеб рж-пш "Абсолютик"	49,1	1,42	0,35	9,35	20,5	1,40
		627,15	20,04	25,61	77,61		80,00
Среда							
Завтрак							
1	Бутерброд с джемом,маслом сливочным (батон нарезной)*	180,97	1,97	7,94	25,98	23/20 д/10м	16,37
2	Каша "Дружба"на молоке с маслом	239,88	7,08	9,06	32,38	200/6	22,96
3	Какао-напиток молочный с 13 витаминами..	101,1	3,52	2,95	14,98	200/10	13,96
4	Фрукт апельсин свежий	86	1,8	0,4	16,2	200	25,74
5	Хлеб рж-пш вит. "Дарницкий" н	35,14	1,16	0,19	7,2	17,6	0,97
		643,09	15,53	20,54	96,74		80,00
Четверг							
Завтрак							
1	Салат "Нежный" (морковь, огурцы сол., лук репч., яйцо, масло растит.)	84,4	2	7,42	2,25	60	9,64
2	Плов из говядины	446,01	16,11	23,48	42,9	40/160	64,40
3	Чай с шиповником	62,73	0,27	0,11	13,85	200/10	4,40
4	Хлеб пшеничный вит. "Рябинушка" н	42,84	1,36	0,22	8,84	17	0,92
5	Хлеб рж-пш "Дарницкий" н	22,95	0,76	0,13	4,71	11,5	0,64
		658,93	20,5	31,36	72,55		80,00
Пятница							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром (хл. пш. "Здоровье" н)	123,8	6,45	6,4	9,4	20/20	14,92
2	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	273,51	5,71	8,31	43,01	200/7	19,16
3	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	10,12
4	Десерт творожный /Абсолют/ в инд. уп.	180	8	10	13	100	34,24
5	Хлеб рж-пш "Баварский" н	53,75	1,58	0,78	9,33	22,9	1,56
		728,56	24,73	28,01	90,31		80,00

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Шукешева С.В.



МЕНЮ

на 20 - 21 Сентября 2 021 г. 1-Комплекс 189,60 завтрак + обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным /хлеб пш. "Подовый"/*	106,6	1,42	7,51	9,14	20х/10м	10,82
2	Пудинг творожный с цукатами	361,96	19,47	17,78	42,7	170	62,34
3	Молоко сгущеное с сахаром	66	1,36	1,7	11,2	20	8,24
4	Чайный микс из вишни, клубники и апельсинов	56,96	0,14	0,08	13,69	200	6,77
5	Хлеб рж-пш "Северный"	41,6	1,2	0,36	8,12	20	1,39
		633,12	23,59	27,43	84,85		89,56
Обед							
1	Нарезка из свежих овощей "Лучик"(огурцы, перец грунтовый) с маслом растит.	51	0,46	5,06	1,33	80	9,10
2	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	94,73	2,14	5,33	12,09	250/10	10,21
3	Биштекс "По -домашнему" с маслом /филе куриное, говядина/	208,2	12,87	15,17	11,38	90/5	48,33
4	Гречка отварная	248,43	8,79	6,1	39,69	150	13,72
5	Напиток брусничный	59,5	0,18	0,13	14,03	200/12	15,93
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый" н	40,6	1,33	0,26	9,05	20,1	1,35
7	Хлеб рж-пш "Северный"	41,6	1,2	0,36	8,12	20	1,40
		744,06	26,97	32,41	95,69		100,04
		1 377,18	50,56	59,84	180,54	Итого за день	189,60
Вторник							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом с сыром (хл. пш.вит. "Здоровье" н)*	153,7	4,14	10,7	9,51	20х/10с/10	17,58
2	Каша овсяная с грушей, маслом сливочным	214,71	6,68	8,02	29,04	200/5	21,37
3	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	10,12
4	Йогурт в инд. уп. /Абсолют/	101,25	4,09	3,13	14,13	125	27,58
5	Хлеб рж-пш "Абсолютик"	23,9	0,69	0,17	4,55	10	0,68
		591,06	18,59	24,54	72,8		77,33
Обед							
1	Винегрет овощной с луком зеленым	74,38	0,71	6,08	3,85	60	8,90
2	Суп-пюре из картофеля с гренками*	187,19	5,56	5,26	29,17	200/10	12,73
3	Котлета "Лакомка" /филе куриное/ с маслом	214,03	14,39	17,16	7,63	90/5	46,47
4	Макаронные изделия отварные (Ла Хруста)	216,83	5,62	4,4	38,36	150	8,44
5	Напиток из шиповника	96,8	0,68	0,28	19,64	200/10	7,93
6	Фрукт апельсин свежий	86	1,8	0,4	16,2	200	25,74
7	Хлеб пшеничный вит. "Рябинушка" н	42,84	1,36	0,22	8,84	17	0,92
8	Хлеб рж-пш "Абсолютик"	39,69	1,15	0,28	7,56	16,6	1,14
		957,76	31,27	34,08	131,25		112,27
		1 548,82	49,86	58,62	204,05	Итого за день	189,60

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Шукешева С.В.



МЕНЮ

на 22 - 23 Сентября 2 021 г. 1-Комплекс 189,60 завтрак + обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Бутерброд с джемом и маслом сливочным (батон пш н)*	180,97	1,97	7,94	25,98	23/20/10	16,37
2	Каша "Дружба" на молоке с маслом	233,26	7,07	8,34	32,37	200/5	22,04
3	Какао-напиток молочный с 13 витаминами..	101,1	3,52	2,95	14,98	200/10	13,96
4	Фрукт яблоко свежее	51,7	0,45	0,44	10,78	110	11,44
5	Хлеб рж-пш "Дарницкий" н	26,18	0,86	0,14	5,37	13,1	0,73
		593,21	13,87	19,81	89,48		64,54
Обед							
1	Салат "Витаминный" *	75,38	0,84	4,79	6,87	60	10,43
2	Уха "Рыбацкая" с горбушей /филе/м.раст.	150,76	9,39	5,66	15,01	250/30	28,92
3	Жаркое "По-домашнему" с говядиной	332,36	17,66	19,14	22,22	50/150	75,02
4	Кисель из вишни	98,57	0,05	0,16	24,13	200/15	9,22
5	Хлеб пшеничный вит. "Рябинушка" н	42,84	1,36	0,22	8,84	17	0,92
6	Хлеб рж-пш "Дарницкий" н	20	0,66	0,11	4,1	10	0,55
		719,91	29,96	30,08	81,17		125,06
		1 313,12	43,83	49,89	170,65	Итого за день	189,60
Четверг							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом сливочным /батон в/с*	125,77	1,87	7,94	11,66	23 6/10 м	11,15
2	Омлет натуральный, запеченный с сыром	328,64	21,04	25,83	2,99	165	55,38
3	Компот тёплый из свежих яблок	66,8	0,16	0,16	15,9	200/12	5,51
4	Йогурт в инд. уп. /Абсолют/	101,25	4,09	3,13	14,13	125	27,58
5	Хлеб рж-пш "Дарницкий" н	38	1,25	0,21	7,79	19	1,06
		660,46	28,41	37,27	52,47		100,68
Обед							
1	Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным	59,35	0,66	5,12	2,28	60/5	8,76
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	81,97	1,63	3,79	11,58	200/5	8,61
3	Чахохбили "По-школьному" из индейки	171,56	13,95	10,92	4,2	50/50	47,13
4	Пюре картофельное	146,07	3,28	4,91	22,09	150	9,70
5	Компот грушевый с клюквой	64,9	0,17	0,11	15,44	200/12	12,51
6	Хлеб пшеничный вит. "Рябинушка" н	50,89	1,62	0,26	10,5	20,15	1,10
7	Хлеб рж-пш "Дарницкий" н	40	1,32	0,22	8,2	20	1,11
		614,74	22,63	25,33	74,29		88,92
		1 275,2	51,04	62,6	126,76	Итого за день	189,60

Повар-бригадир

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

Технолог

(подпись)

Шукешева С.В.

Утверждаю:
 Акционерное общество Комбинат школьного питания
 Центральный
 И.Н. *Masael*

Согласовано:



Директор
 (подпись)

МЕНЮ

на 24 Сентября 2 021 г. 1-Комплекс 189,60 завтрак + обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром (хл. пш. "Здоровье" н)	87,5	4,04	3,45	9,37	20/10	8,41
2	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	293,37	5,74	10,49	43,06	200/10	21,91
3	Кофейный напиток с молоком	97,5	2,99	2,52	15,57	200/10	10,12
4	Десерт творожный /Абсолют/ в инд. уп.	180	8	10	13	100	34,24
5	Хлеб рж-пш "Баварский" н	41,77	1,23	0,6	7,25	17,7	1,22
		700,14	22	27,06	88,25		75,90
Обед							
1	Салат из свежей капусты с огурцом и маслом растительным	52,9	0,9	3,05	5,34	60	2,65
2	Суп из овощей с зеленым горошком, говядиной, сметаной	138,95	5,2	7,97	14,26	250/10/10	25,48
3	Горбуша, запеченная в омлете	204,52	20,06	12,03	2,85	70/30	63,08
4	Рис припущенный с овощами /лук, морковь/	203,76	3,7	5,4	35,3	150	11,98
5	Компот из кураги	86,4	1,04	0,06	20,18	200/10	7,60
6	Хлеб пшеничный вит. "Здоровье" н	51,2	1,63	0,5	9,34	20	1,54
7	Хлеб рж-пш "Баварский" н	47	1,38	0,68	8,16	20	1,37
		784,73	33,91	29,69	95,43		113,70
		1 484,87	55,91	56,75	183,68	Итого за день	189,60

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Шукешева С.В.