

Без ГМО
и
пищевых добавок

МКП «Городской комбинат школьного питания»
М Е Н Ю школы № _____
На 11 мая 2022 г.
Меню разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20



Б	Ж	У	ЭЦ ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход
Завтрак 7- 11 лет						
10,21	9,37	6,99	153,16	251a	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60
3,06	4,43	20,04	132	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150
0,57	0,08	19,55	81	611a	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200
1,87	0,25	12,75	62,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	25
0,67	0,67	16,46	79	-	Яблоко	168
16,38	14,8	75,79	507,66		Итого	603
Льготное питание						
Завтрак 12 лет и старше						
10,21	9,37	6,99	153,16	251a	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60
3,67	5,32	24,05	158	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180
0,57	0,08	19,55	81	611a	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200
1,87	0,25	12,75	62,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	25
0,69	0,69	16,55	79,4	-	Яблоко	169
17,01	15,71	79,89	534,06		Итого	634
Льготное питание						
Обед 7-11 лет						
6,01	8,29	15,76	161	1000	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250
11,07	11,65	8,33	182	978	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100
5,3	3,9	32,7	187,5	307	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200
1,87	0,25	12,75	62,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	25
1,98	0,36	11,88	39	-	Хлеб ржаной	20
0,65	0,65	15,97	76,61	-	Яблоки свежие	163
26,93	25,12	106,49	745,61		Итого	923
Льготное питание						
Обед 12 лет и старше						
6,01	8,29	15,76	161	1000	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250
13,76	14,3	10,1	224	978	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., соус красн.осн.) 90/30	120
6,3	4,71	39,2	225	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200
1,87	0,25	12,75	62,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	25
1,65	0,3	9,9	49,5	-	Хлеб ржаной	25
0,74	0,74	18,32	87,89	-	Яблоки свежие	187
30,38	28,61	115,13	846,89		Итого	1002
Льготное питание						
Полдник						
4,83	8,63	42,33	266	340	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75
5,8	6,4	9,4	120	-	Молоко питьевое	200
10,63	15,03	51,73	386		Итого	275
Дополнительно						
6,01	8,29	15,76	161	1000	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250
10,78	12,93	14,45	175,09	973	Биточки рубленые из индейки (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод.)	60
10,21	9,37	6,99	153,16	251a	Котлета Мечта (горбуша, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	60
				978	Фрикадельки из индейки (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.)	70
16,72	26,17	6,17	327	226	Бифштекс Нежность (говядина, свинина, лук реп., сметана, хлеб, соль йод., мука пшен.)	75
12,7	9,1	8	172	624	Печень с луком	60/20
6,36	4,71	39,28	225	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150
3,06	4,43	20,0	132	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150
9,1	10,4	18,3	204	19	Беляши по-школьному (мука пшен., дрожжи пресс., сахар-песок, соль йодир., говядина, лук репч., масло растит.)	80
5,1	5,7	29	188	60	Пирожки печеные с капустой (тесто слоб., капуста, лук, масло раст.)	75
9,07	19,45	18,04	283,5	1050	Слойка с фаршем из индейки с рисом (тесто сл. фарш из индейки с рисом)	75
4,83	8,63	42,33	266	340	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75
9,8	15	27,7	285	55	Сосиска, запеченная в тесте (тесто сл., сосиска, яйцо)	40/50
3,5	20,3	35	329	-	Кекс «Фараон» БХП	70
7,0	5,5	63	330	-	Булочка «Сдоба с повидлом» БХП	100
4,55	8,4	47,6	280	-	Коржик молочный БХП	70
5,5	9,0	60,0	340	-	Ромовая Баба БХП	100
4,2	14,7	42	315	-	Булочка слоеная Улитка с маковой начинкой БХП	2/70
1,8	1,6	13,2	75,2	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200
-	-	-	-	-	Чай пакетированный	200
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150
-	-	-	-	-	Вода негазированная	0,5 л.
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200
2,25	0,3	15,31	75	-	Хлеб пшеничный йодированный	30
0,4	0,4	9,8	47	-	Яблоки свежие	100

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР *Шахова* А.М.ШАХОВА
КАЛЬКУЛЯТОР *Лькова* Т.Ю.ЛЫКОВА
ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ

<http://комбинат-уу>

Без ГМО и пищевых добавок

«Согласовано»
Директор школы №

МКП «Городской комбинат школьного питания»
М Е Н Ю школы №

На 12 мая 2022 г.

Меню разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

Б	Ж	У	ЭЦ ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г
Завтрак 7-11 лет						
6,46	14,13	45,25	273,7	527	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, изюм, соль йод., масло слив.)	150
5,06	1,87	0,9	56		Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт
1,87	0,25	12,75	62,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	25
1,8	1,6	13,2	75,2	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200
0,7	0,7	17,15	82,3	-	Яблоки свежие	175
15,89	18,55	89,25	549,7		Итого	578
Льготное питание						
Завтрак 12 лет и старше						
7,45	15,87	38,37	328,9	527	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, изюм, соль йод., масло слив.)	180
5,06	1,87	0,9	56		Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт
1,87	0,25	12,75	62,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	25
1,8	1,6	13,2	75,2	986	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200
0,68	0,68	16,75	80,4	-	Яблоки свежие	171
16,86	20,27	81,97	603		Итого	594
Льготное питание						
Обед 7-11 лет						
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60
6,9	5,97	19,07	157	893	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250
8,2	13,2	8,02	194	246	Котлета Домашняя с соусом красн. основ. (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 60/30	90
4,32	4,07	29,55	172	585	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	170
1,04	0,056	20,2	77,9	669a	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200
2,55	0,34	17,34	85	-	Хлеб пшеничный йодированный	34
1,65	0,3	9,9	49,5	-	Хлеб ржаной	25
25,08	23,996	105,22	742		Итого	844
Льготное питание						
Обед 12 лет и старше						
0,7	0,1	1,9	11	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	100
6,9	5,97	19,07	157	893	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250
12,2	19,2	11,1	267	246	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 75/30	105
5,18	4,89	35,4	206,4	585	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180
1,04	0,056	20,2	77,9	669a	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200
2,17	0,29	14,79	72,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	29
1,2	0,2	8	39	-	Хлеб ржаной	20
29,39	30,706	100,46	830,8		Итого	899
Льготное питание						
Полдник						
4,3	8,6	34,6	234	511	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75
0,22	0,05	9,22	38	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4
4,52	8,65	43,82	272		Итого	279
Дополнительно						
6,9	5,97	19,07	157	893	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250
7,45	15,87	38,37	326	527	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгуз., изюм, соль йод., масло слив.)	180
12,2	19,2	11,1	267	246	Котлета Домашняя (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод.)	75
14,4	15,2	3,8	210	675	Мясо тушеное с луком и морковью (говядина, масло растит., морковь, соль йодир., муа пш., т. паста, лук репч.)	50/75
14,67	14,67	22,93	288	754a	Рыба, запеченная с луком по-Ленинградски (горбуша, мука пшеничная, масло раст., картофель, лук репч., соль йод.)	50/100/20
2,3	8,5	17,9	158	313	Картофель запеченный по-московски (картофель, масло раст., масло сл., соль йодир)	150
4,32	4,07	29,55	172	585	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150
4,3	8,6	34,6	234	511	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75
9,9	13,1	30	278	89	Пицца Дорожная (тесто сдобндрож, колбаса п/к, колбаса вар., т.паста, лук реп., масло рас., сметана, сыр, яйцо)	80
7,68	4,88	31,17	199,39	60	Пирожки печеные с печенью рисом (тесто сдоб., печень, рис, лук, масло раст.)	75
4,8	13,7	32,2	272	107	Слойка с молоком сгущенным (тесто слоеное, молоко сгущенное вареное, мука пшен.)	75
10	5,73	28,7	206,4	653	Растегаи с рыбным фаршем с луком (тесто сд, горбуша, лук, масло раст, мука, яйцо)	75
4,95	23,1	59,4	462		Кекс Домашний (шарлотка) БХП	110
14,4	23,2	24	360		Самса Слоеная с сыром БХП	80
4,2	17,5	35	315		Кекс Английский Маффин БХП	70
5,6	5,6	45,6	256		Булочка «Машенька» БХП	80
4,9	14,7	46,2	343		Булочка «Ушкетайка» (с изюмом и корицей) БХП	70
0,57	0,07	24	99	611	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200
-	-	-	-	-	Чай пакетированный	200
0,22	0,05	9,22	38	432	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150
-	-	-	-	-	Вода негазированная	0,5 л.
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200
2,25	0,3	15,3	75	-	Хлеб пшеничный йодированный	30
0,4	0,4	9,8	47	-	Яблоки свежие	100

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  А.М.ШАХОВА

КАЛЬКУЛЯТОР  Т.Ю.ЛЮКОВА

<http://комбинат-у>

Без ГМО и пищевых добавок

«Согласовано»
Директор школы № _____

МКП «Городской комбинат школьного питания»

М Е Н Ю школы № _____

На 13 мая 2022 г.

Меню разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

Б	Ж	У	ЭЦ ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г
Завтрак 7- 11 лет						
11,8	10,85	10,95	188,5	973	Биточки рубленые из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшенич., масло слив., соль йод., соус кр осн)	65/30
4,92	3,21	21,5	134,81	632	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	160
0,38	0,14	15,48	64	667a	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200
2,02	0,27	13,77	67,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	27
2,7	2,25	9,9	142,2	-	Йогурт питьевой в п/у	1/180
21,82	16,72	71,6	597,01		Итого	662
Льготное питание						
Завтрак 12 лет и старше						
11,8	10,85	10,95	188,5	973	Биточки рубленые из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшенич., масло слив., соль йод., соус кр осн)	70/30
8,21	5,35	35,91	224,69	632	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180
0,38	0,14	15,48	64	667a	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200
1,87	0,25	12,75	62,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	34
2,7	2,25	9,9	142,2	-	Йогурт питьевой в п/у	1/180
24,96	18,84	84,99	681,89		Итого	694
Льготное питание						
Обед 7-11 лет						
6,4	8,43	14,37	159	149	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250
9,84	11,41	14,45	157,62	626	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.)	90
3,6	4,78	36,4	203	552	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150
0,3	0,08	12,8	53,3	621	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20
1,87	0,25	12,75	62,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	25
1,98	0,36	11,88	39	-	Хлеб ржаной	20
0,6	0,6	14,7	70,5	-	Яблоко	150
24,59	25,91	117,35	744,92		Итого	920
Льготное питание						
Обед 12 лет старше						
6,4	8,43	14,37	159	149	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250
14,36	15,26	18,73	227,33	626	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.)	120
4,3	5,7	43,7	243	552	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180
0,3	0,08	12,8	53,3	621	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20
2,4	0,32	16,32	80	-	Хлеб пшеничный йодированный	32
1,65	0,3	9,9	49,5	-	Хлеб ржаной	25
0,75	0,75	18,13	86,95	-	Яблоко	185
30,16	30,84	128,01	899,08		Итого	1027
Льготное питание						
Полдник						
5,9	4,4	38,6	218	347	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжирес., яйцо)	75
5,8	6,4	9,4	120	997	Молоко питьевое	200
11,7	10,8	48	338		Итого	275
Дополнительно						
6,67	9,93	14,73	175,2	149	Рассольник Домашний с фаршем, со сметаной (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод., сметана)	15/250/10
9,84	11,41	14,45	157,62	626	Биточки рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, сухари, масло растит., соль, мука, масло слив.)	90
11,8	10,85	10,95	188,5	973	Биточки рубленые из индейки с соусом красным осн (филе индейки, хлеб пшенич., масло слив., соль йод., соус кр осн)	70/30
19,22	12,67	0,31	192,3	250	Рыбка Янтарная (горбуша, сыр российский, яйцо, сметана, масло растит.)	70
14,22	36,92	2,62	399	599	Поджарка из свинины (свинина, лук репчатый, томат паста, масло подсолнечное, соль йодированная)	70/20
3,6	4,78	36,4	203	552	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150
8,2	5,3	35,9	224,6	632	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150
2,8	3,8	22,3	135	313	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150
9,8	15	27,7	285	55	Сосиска, запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, яйцо)	40/50
8,46	11,7	28,4	253	328	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75
5,9	4,4	38,6	218	347	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжирес., яйцо)	75
3,15	13,61	26,77	242,3	9a	Слойка с яблоками	75
9,6	19,5	18,1	287	18	Самса Детская (тесто слоеное, лук репч., соль йодир., говядина)	75
3,5	20,3	35	329	-	Кекс Фараон БХП	70
4,2	10,8	32,1	240	-	Вафли Сдобные с молоком вареным сгущенным БХП	300
7,6	10,4	39,2	280	-	Булочка Рулетик с маком БХП	80
4,55	8,4	47,6	280	-	Коржик молочный БХП	70
4,8	8,8	43,2	272	-	Сочень с печеными яблоками БХП	80
0,29	0,12	21,3	87,8	645	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200
-	-	-	-	-	Чай пакетированный	200
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200
1,65	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150
-	-	-	-	-	Вода негазированная	0,5 л.
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200
2,25	0,3	15,3	75	-	Хлеб пшеничный йодированный	30
0,4	0,4	9,8	47	-	Яблоки свежие	100

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  А.М.ШАХОВА

КАЛЬКУЛЯТОР  Т.Ю.ЛЫКОВА

ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ

<http://комбинат-у>