Без ГМО
и
пищевых добавок

«Согласовано»
Директор школы № ____

# МКП «Городской комбинат школьного питания»

## М Е Н Ю школы №_____

**С 21.03.2022-25.03.2022** года

| Б | Ж | У | ЭЦ ккал | № ТТК | Наименование блюда | Выход, г | Цена, руб. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **21 марта** | | |
| | | | | | **Завтрак 7-11 лет** | | |
| 4,7 | 4,04 | 0,25 | 56,5 | 776 | Яйцо вареное | 1 шт. | 8,94 |
| 6,04 | 5,56 | 12,75 | 140 | 868 | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш) | 18/25 | 13,63 |
| 7,21 | 6,6 | 46,6 | 224 | 623 | Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 200/5 | 18,85 |
| 1,81 | 1,67 | 13,2 | 75 | 986 | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 8,70 |
| 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | | Молоко в п/у | 1/200 | 29,88 |
| **25,56** | **24,27** | **82,2** | **615,5** | | **Итого** | **688** | **80,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **80,00** |
| | | | | | **Завтрак 12 лет и старше** | | |
| 4,7 | 4,04 | 0,25 | 56,5 | 776 | Яйцо вареное | 1 шт. | 8,94 |
| 7,02 | 5,69 | 19,38 | 150 | 868 | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш) | 18/38 | 14,51 |
| 7,24 | 9,79 | 46,6 | 253 | 623 | Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.) | 200/10 | 22,97 |
| 1,81 | 1,67 | 13,2 | 75 | 986 | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар) | 200 | 8,70 |
| 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | | Молоко в п/у | 1/200 | 29,88 |
| **26,57** | **27,59** | **88,83** | **654,5** | | **Итого** | **706** | **85,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **85,00** |
| | | | | | **Обед 7-11 лет** | | |
| 2,01 | 0,13 | 4,22 | 26 | 1007 | Закуска порционная (горошек консервированный) | 65 | 25,95 |
| 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 | 21,30 |
| 11,8 | 11,8 | 10,9 | 198 | 973 | Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30 | 100 | 37,15 |
| 4,4 | 3,93 | 25,33 | 187 | 307 | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 150 | 9,64 |
| 0,22 | 0,05 | 13,7 | 56 | 432 | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 2,80 |
| 2,1 | 0,36 | 15,9 | 65 | | Хлеб пшеничный йодированный | 26 | 1,74 |
| 1,5 | 0,25 | 10 | 49 | - | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 |
| **28,04** | **24,81** | **95,81** | **742** | | **Итого** | **835** | **100,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **100,00** |
| | | | | | **Обед 12 лет и старше** | | |
| 3,1 | 0,2 | 6,5 | 100 | 1007 | Закуска порционная (горошек консервированный) | 100 | 39,70 |
| 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 | 21,30 |
| 11,8 | 11,8 | 10,9 | 198 | 973 | Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30 | 100 | 37,15 |
| 6,3 | 4,7 | 39,2 | 225 | 307 | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 180 | 11,56 |
| 0,22 | 0,05 | 13,7 | 56 | 432 | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок) | 200/4 | 2,80 |
| 1,87 | 0,25 | 10,6 | 50 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,36 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| **30,65** | **25,51** | **104,66** | **829** | | **Итого** | **889** | **115,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **115,00** |
| | | | | | **22 марта** | | |
| | | | | | **Завтрак 7-11 лет** | | |
| 14,01 | 10,75 | 5,32 | 175 | 1034 | Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл) | 75/5 | 38,79 |
| 3,6 | 4,78 | 36,4 | 193 | 552 | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 150 | 10,45 |
| 0,3 | 0,04 | 10,99 | 45 | 977 | Чай с медом (чай, мед) | 200/15 | 9,82 |
| 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,04 |
| 0,5 | 0,5 | 12,35 | 59,2 | - | Яблоко | 126 | 18,90 |
| **20,66** | **16,37** | **80,36** | **547,2** | | **Итого** | **601** | **80,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **80,00** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **Завтрак 12 лет и старше** | | |
| 14,94 | 11,22 | 5,61 | 183 | 1034 | Хлебцы рыбные с маслом (горбуша,молоко 3,2%, яйцо соль йод.,масло раст., масло сл) | 80/5 | 41,10 |
| 4,3 | 5,7 | 43,7 | 243 | 552 | Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.) | 180 | 12,54 |
| 0,3 | 0,04 | 10,99 | 45 | 977 | Чай с медом (чай, мед) | 200/15 | 9,82 |
| 2,92 | 0,39 | 19,89 | 97,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 39 | 2,64 |
| 0,5 | 0,5 | 12,35 | 59,2 | - | Яблоко | 126 | 18,90 |
| **22,96** | **17,85** | **92,54** | **627,7** | | **Итого** | **645** | **85,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **85,00** |
| | | | | | **Обед 7-11 лет** | | |
| 6,57 | 5,99 | 18,22 | 153 | 698/998 | Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.) | 20/250 | 34,42 |
| 8,28 | 10,97 | 8,35 | 165 | 1042 | Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30 | 90 | 21,76 |
| 8,2 | 5,3 | 35,9 | 224,6 | 632 | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 150 | 14,76 |
| 0,75 | 0 | 18 | 75 | | Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя,вода) | 200 | 8,70 |
| 1,88 | 0,25 | 12,75 | 62,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,70 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| 0,47 | 0,47 | 11,47 | 55 | - | Яблоко | 117 | 17,53 |
| **27,35** | **23,18** | **112,69** | **774,1** | | **Итого** | **872** | **100,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **100,00** |
| | | | | | **Обед 12 лет и старше** | | |
| 6,57 | 5,99 | 18,22 | 153 | 698/998 | Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.) | 20/250 | 34,42 |
| 12,41 | 15,92 | 12,51 | 243 | 1042 | Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30 | 120 | 31,85 |
| 9,85 | 6,4 | 43,09 | 269 | 632 | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) | 180 | 17,71 |
| 0,75 | 0 | 18 | 75 | | Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя,вода) | 200 | 8,70 |
| 1,88 | 0,25 | 12,75 | 62,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,70 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| 0,5 | 0,5 | 12,35 | 61 | - | Яблоко | 130 | 19,49 |
| **33,16** | **29,26** | **124,92** | **902,5** | | **Итого** | **945** | **115,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **115,00** |
| | | | | | **23 марта** | | |
| | | | | | **Завтрак 7-11 лет** | | |
| 5,31 | 7,04 | 29,5 | 182 | 53 | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, група овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.) | 150/5 | 16,62 |
| 6,57 | 5,63 | 16,3 | 145 | 868 | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб) | 18/31 | 14,02 |
| 16,22 | 10,52 | 34,41 | 257 | 183 | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко) | 100/20 | 43,53 |
| 1,55 | 1,45 | 2,17 | 29 | 603 | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 5,83 |
| **29,65** | **24,64** | **82,38** | **613** | | **Итого** | **524** | **80,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **80,00** |
| | | | | | **Завтрак 12 лет и старше** | | |
| 7,06 | 8,38 | 39,2 | 260 | 53 | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, група овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.) | 200/6 | 21,62 |
| 6,57 | 5,63 | 16,3 | 145 | 868 | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб) | 18/31 | 14,02 |
| 16,22 | 10,52 | 34,41 | 257 | 183 | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко) | 100/20 | 43,53 |
| 1,55 | 1,45 | 2,17 | 29 | 603 | Чай с молоком (чай, молоко) | 50/150 | 5,83 |
| **31,4** | **25,98** | **92,08** | **691** | | **Итого** | **575** | **85,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **85,00** |
| | | | | | **Обед 7-11 лет** | | |
| 4,7 | 6,82 | 12,79 | 131 | 165/998 | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250 | 22,34 |
| 9,63 | 13,27 | 10,01 | 198 | 1035 | Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 60/30 | 90 | 31,75 |
| 3,06 | 4,43 | 20,04 | 132 | 371 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 150 | 23,03 |
| 0,57 | 0,09 | 24,09 | 99 | 611 | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 4,72 |
| 1,88 | 0,25 | 12,75 | 62,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,70 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| 0,41 | 0,41 | 10 | 48,4 | - | Яблоко | 103 | 15,33 |
| **21,45** | **25,47** | **97,68** | **709,9** | | **Итого** | **848** | **100,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **100,00** |
| | | | | | **Обед 12 лет и старше** | | |
| 4,7 | 6,82 | 12,79 | 131 | 165/998 | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 10/250 | 22,34 |
| 12,06 | 15,54 | 12,4 | 237 | 1035 | Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина , хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 75/30 | 105 | 39,29 |
| 3,67 | 5,32 | 24,05 | 158 | 371 | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.) | 180 | 27,63 |
| 0,57 | 0,09 | 24,09 | 99 | 611 | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 4,72 |
| 1,88 | 0,25 | 12,75 | 62,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,70 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| 0,49 | 0,49 | 11,9 | 57,3 | - | Яблоко | 122 | 18,19 |
| **24,57** | **28,71** | **105,98** | **783,8** | | **Итого** | **912** | **115,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **115,00** |
| | | | | | **24 марта** | | |
| | | | | | **Завтрак 7-11 лет** | | |
| 12,04 | 13,57 | 6,54 | 198 | 978 | Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.) | 80/5 | 43,53 |
| 5,3 | 3,9 | 32,7 | 187,5 | 307 | Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.) | 150 | 9,64 |
| 0,38 | 0,13 | 18,2 | 75,6 | 667 | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 5,95 |
| 1,87 | 0,25 | 12,75 | 62,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,70 |
| 0,51 | 0,51 | 12,54 | 60 | - | Яблоко | 128 | 19,18 |
| **20,1** | **18,36** | **82,73** | **583,6** | | **Итого** | **588** | **80,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **80,00** |
| | | | | | **Завтрак 12 лет и старше** | | |
| 12,04 | 13,57 | 6,54 | 198 | 978 | Фрикадельки из индейки с маслом (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод., масло слив.) | 80/5 | 43,53 |
| 6,3 | 4,7 | 39,2 | 225 | 307 | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.) | 180 | 11,56 |
| 3,44 | 0,13 | 18,2 | 75,6 | 667 | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок) | 200 | 5,95 |
| 1,87 | 0,25 | 12,75 | 62,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,70 |
| 0,59 | 0,59 | 14,6 | 70 | - | Яблоко | 149 | 22,26 |
| **24,24** | **19,24** | **91,29** | **631,1** | | **Итого** | **639** | **85,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **85,00** |
| | | | | | **Обед 7-11 лет** | | |
| 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 | 28,66 |
| 11,51 | 12,45 | 2,58 | 168,4 | 550 | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50 | 90 | 41,25 |
| 4,32 | 4,07 | 29,55 | 172 | 585 | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.) | 150 | 7,05 |
| 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 1,42 |
| 1,87 | 0,25 | 12,75 | 62,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,70 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| 0,5 | 0,5 | 12,34 | 59 | - | Яблоко | 126 | 18,79 |
| **26,35** | **23,46** | **93,39** | **694,9** | | **Итого** | **876** | **100,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **100,00** |
| | | | | | **Обед 12 лет и старше** | | |
| 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 | 28,66 |
| 15,78 | 17,11 | 3,33 | 230,5 | 550 | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш.,соль йод.) 55/55 | 110 | 55,97 |
| 5,18 | 4,89 | 35,4 | 206,6 | 585 | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.) | 180 | 8,47 |
| 0,05 | 0,02 | 9,1 | 37 | 663 | Чай с сахаром (чай, сахар-песок) | 200 | 1,42 |
| 1,87 | 0,25 | 12,75 | 62,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1,70 |
| 1,2 | 0,2 | 8 | 39 | - | Хлеб ржаной | 20 | 1,13 |
| 0,47 | 0,47 | 11,56 | 55 | - | Яблоко | 118 | 17,65 |
| **31,45** | **28,91** | **99,21** | **787,6** | | **Итого** | | **115,00** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **Льготное питание** | | **115,00** |
| | | | | | **25 марта** | | |
| | | | | | **Завтрак 7-11 лет** | | |
| 10,47 | 10,51 | 9,07 | 172 | 1041 | Тефтели из конины запеченные (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод.,) | 80/5 | 28,91 |
| 2,8 | 3,8 | 22,3 | 135 | 313 | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 150 | 23,22 |
| 0,57 | 0,09 | 24,09 | 99 | 611 | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 4,72 |
| 2,25 | 0,3 | 15,3 | 60 | | Хлеб пшеничный йодированный | 24 | 1,66 |
| 2,7 | 2,25 | 9,9 | 142,2 | | Йогурт питьевой в п/у | 1/180 | 21,49 |
| **18,79** | **16,95** | **80,66** | **608,2** | | **Итого** | **639** | **80,38,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **80,00** |
| | | | | | **Завтрак 12 лет и старше** | | |
| 10,47 | 10,51 | 9,07 | 172 | 1041 | Тефтели из конины запеченные (конина, крупа рисовая, лук репч., масло подсолн., соль йод.,) | 80/5 | 28,91 |
| 3,4 | 4,6 | 26,7 | 162 | 313 | Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.) | 180 | 27,86 |
| 0,57 | 0,09 | 24,09 | 99 | 611 | Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 4,72 |
| 2,25 | 0,3 | 15,3 | 75 | | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,02 |
| 2,7 | 2,25 | 9,9 | 142,2 | | Йогурт питьевой в п/у | 1/180 | 21,49 |
| **19,39** | **17,75** | **85,06** | **650,2** | | **Итого** | **675** | **85,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **85,00** |
| | | | | | **Обед 7-11 лет** | | |
| 0,96 | 0,24 | 8,58 | 41 | 984 | Закуска порционная (кукуруза консервированная) | 60 | 19,12 |
| 7,3 | 9,07 | 8,3 | 144 | 197/998 | Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 32,31 |
| 11,37 | 5,43 | 6,92 | 122 | 651 | Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30 | 105 | 24,83 |
| 3,59 | 4,2 | 35,6 | 195 | 297 | Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.) | 150 | 9,04 |
| 0,152 | 0,15 | 18,09 | 74 | 645 | Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 10,85 |
| 2,7 | 0,36 | 18,36 | 90 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 36 | 2,43 |
| 1,5 | 0,25 | 10 | 49 | - | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 |
| **27,572** | **19,7** | **105,85** | **715** | | **Итого** | **846** | **100,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **100,00** |
| | | | | | **Обед 12 лет и старше** | | |
| 1,6 | 0,4 | 14,3 | 69 | 984 | Закуска порционная (кукуруза консервированная) | 100 | 31,86 |
| 7,3 | 9,07 | 8,3 | 144 | 197/998 | Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 32,31 |
| 11,37 | 5,43 | 6,92 | 122 | 651 | Фрикадельки рыбные с соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30 | 105 | 24,83 |
| 4,31 | 5,11 | 42,7 | 234 | 297 | Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.) | 180 | 10,84 |
| 0,152 | 0,15 | 18,09 | 74 | 645 | Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота) | 200 | 10,85 |
| 3,15 | 0,42 | 21,42 | 107,5 | - | Хлеб пшеничный йодированный | 43 | 2,89 |
| 1,5 | 0,25 | 10 | 49 | - | Хлеб ржаной | 25 | 1,42 |
| **29,382** | **20,83** | **121,73** | **799,5** | | **Итого** | **923** | **115,00** |
| | | | | | **Льготное питание** | | **115,00** |

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР А.М.ШАХОВА

КАЛЬКУЛЯТОР Т.Ю.ЛЫКОВА

ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ

http://комбинат-уу.рф