

Без ГМО  
и  
пищевых добавок

«Согласовано»  
Директор школы № \_\_\_\_\_

МКП «Городской комбинат школьного питания»

М Е Н Ю школы № \_\_\_\_\_

С 25.01.2021-29.01.2021 года

№ ТТК	ЭЦ ккал	Б	Ж	У	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.
<b>25 января 2021</b>							
<b>Завтрак 7- 11 лет</b>							
776	56	3,7	4,04	0,25	Яйцо вареное	1 шт.	9,66
898	195	5,89	7,5	25,9	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	150/5	11,90
986	67,7	1,63	1,5	11,9	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	5,86
-	90	2,7	0,36	18,36	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,24
-	80	0,68	0,68	16,6	Яблоко	170	36,54
	<b>488,7</b>	<b>14,6</b>	<b>14,08</b>	<b>73,01</b>	<b>Итого</b>		<b>66,20</b>
							<b>66,20</b>
<b>Льготное питание</b>							
<b>Обед 7-11 лет</b>							
984	41,4	0,96	0,24	8,58	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	21,28
1000	116,9	3,69	5,73	12,6	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	8/200	9,34
29	235	13,7	14,3	12,7	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	35,11
307	187	5,3	3,93	32,7	Макаронные изделия отварные (макарон изделия, масло слив., соль йодир.)	150	8,12
432	56	0,22	0,05	13,7	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,34
-	50	1,5	0,2	10,2	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,26
-	39	1,32	0,24	7,92	Хлеб ржаной	20	1,07
	<b>725,3</b>	<b>26,69</b>	<b>24,69</b>	<b>98,4</b>	<b>Итого</b>		<b>79,52</b>
							<b>78,00</b>
<b>Льготное питание</b>							
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>							
776	56	3,7	4,04	0,25	Яйцо вареное	1 шт.	9,66
898	282	7,8	12,4	34,6	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод, масло слив.)	200/10	17,72
986	75	1,8	1,6	13,2	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	6,51
-	95	2,85	0,38	19,3	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,42
-	84	0,72	0,72	17,6	Яблоко	180	38,69
	<b>592</b>	<b>16,87</b>	<b>19,14</b>	<b>84,95</b>	<b>Итого</b>		<b>75,00</b>
							<b>75,00</b>
<b>Льготное питание</b>							
<b>Обед 12 лет и старше</b>							
984	69	1,6	0,4	14,3	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	35,47
1000	130	3,2	6	15,7	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	13,29
29	235	13,7	14,3	12,7	Котлета мясная (говядина, хлеб пшен., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	100	39,01
307	187	5,3	3,93	32,7	Макаронные изделия отварные (макарон изделия, масло слив., соль йодир.)	180	12,76
432	56	0,22	0,05	13,7	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,34
-	75	2,25	0,3	15,3	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,89
-	39	1,32	0,24	7,92	Хлеб ржаной	20	1,07
	<b>791</b>	<b>27,59</b>	<b>25,22</b>	<b>112,32</b>	<b>Итого</b>		<b>106,83</b>
							<b>90,00</b>
<b>Льготное питание</b>							
<b>26 января 2021</b>							
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
982	4,4	0,28	0,04	0,76	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	13,77
980	350,3	17,6	22,53	19,1	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (индейка, лук репч., морковь, масло раст., крупа гречневая, соль йод., яйцо, молоко, масло слив.)	150/5	48,15
621	53	0,2	0,06	12,8	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	2,43

-	85	2,53	0,34	17,28	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,15
	<b>492,7</b>	<b>20,61</b>	<b>22,97</b>	<b>49,94</b>	<b>Итого</b>		<b>66,50</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>66,20</b>
					<b>Обед 7-11 лет</b>		
982	6,6	0,42	0,06	1,14	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	20,68
197/998	128	5,950	7,950	8,308	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	18,43
626	218	11,03	13,68	12,87	Котлета рыбная с маслом (минтай, масло раст., хлеб пш., сухарь панир., масло слив.)	90/7	18,66
371	132	3	4,4	20	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	11,58
611	99	0,5	0,07	24	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	4,60
-	117	3,5	0,47	23,9	Хлеб пшеничный йодированный	47	2,98
-	39	1,3	0,24	7,92	Хлеб ржаной	20	1,07
	<b>739,6</b>	<b>25,7</b>	<b>26,87</b>	<b>98,138</b>	<b>Итого</b>		<b>78,00</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>78,00</b>
					<b>Завтрак 12 лет и старше</b>		
982	2,2	0,14	0,02	0,38	Закуска порционная (огурцы свежие)	20	6,88
980	456	23,5	28,8	25,5	Гречневая запеканка с индейкой с маслом (индейка, лук репч., морковь, масло раст., крупа гречневая, соль йод., яйцо, молоко, масло слив.)	200/5	63,28
621	53	0,2	0,06	12,8	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	2,43
-	95	2,85	0,38	19,3	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,41
	<b>606,2</b>	<b>26,69</b>	<b>29,26</b>	<b>57,98</b>	<b>Итого</b>		<b>75,00</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>75,00</b>
					<b>Обед 12 лет и старше</b>		
982	11	0,7	0,1	1,9	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	34,43
197/998	128	5,950	7,950	8,308	Щи из свежей капусты, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	18,43
626	224	12,20	12,81	14,20	Котлета рыбная с маслом (минтай, масло раст., хлеб пш., сухарь панир.)	100/5	19,18
371	159	3,6	5,3	24	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	13,90
611	99	0,5	0,07	24	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	4,60
-	117	3,5	0,47	23,9	Хлеб пшеничный йодированный	47	2,98
-	39	1,32	0,24	7,92	Хлеб ржаной	20	1,07
	<b>777</b>	<b>27,77</b>	<b>26,94</b>	<b>104,228</b>	<b>Итого</b>		<b>94,59</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>90,00</b>
					<b>27 января 2021</b>		
					<b>Завтрак 7-11 лет</b>		
982	62	3,9	5	0	Сыр Российский	17	16,37
342	387	29,9	10,5	44	Запеканка из творога с джемом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, джем)	150/30	46,14
663	37	0,19	0,04	9,1	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,68
-	80	2,4	0,32	16,3	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,01
	<b>566</b>	<b>36,39</b>	<b>15,86</b>	<b>69,4</b>	<b>Итого</b>		<b>66,20</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>66,20</b>
					<b>Обед 7-11 лет</b>		
982	14,4	0,66	0,12	2,28	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	17,95
996	89,18	2,89	5,2	7,68	Солянка «Детская» (сосиски молочные, колбаса, говядина, лук репчатый, огурцы, консервированный картофель, масло слив., томатная паста)	10/250	16,74
975	158,1	8,64	12,12	3,59	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)	30/60	26,91
585	172	4,3	4	29,5	Перловка отварная (перловка, масло сл., соль йодир.)	150	6,65
667	75	0,3	0,13	18,2	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	6,98
-	117	3,5	0,47	23,9	Хлеб пшеничный йодированный	47	2,98
-	58,5	1,98	0,36	11,88	Хлеб ржаной	20	1,07
	<b>684,18</b>	<b>22,27</b>	<b>22,4</b>	<b>97,03</b>	<b>Итого</b>		<b>79,28</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>78,00</b>
					<b>Завтрак 12 лет и старше</b>		
-	54	3,48	4,42	0	Сыр Российский	15	14,45
342	476	39,75	14,30	47,83	Запеканка из творога с джемом (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, джем)	200/25	57,22
663	37	0,19	0,04	9,1	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,68

-	65	1,95	0,26	13,2	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,65
	632	45,37	19,02	70,13	<b>Итого</b>		<b>75,00</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>75,00</b>
					<b>Обед 12 лет и старше</b>		
982	14,4	0,66	0,12	2,28	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	29,92
996	89,18	2,89	5,2	7,68	Солянка «Детская» (сосиски молочные, колбаса, говядина, лук репчатый, огурцы, консервы, картофель, масло слив., томатная паста)	10/250	16,74
975	166,9	8,78	12,77	4,19	Гуляш из индейки (филе индейки, лук репчатый, томат паста, соль йод., масло слив.)	30/70	27,29
585	172	4,3	4	29,5	Перловка отварная (перловка, масло сл., соль йодир.)	180	7,94
667	75	0,3	0,13	18,2	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	1,68
-	75	2,25	0,3	15,3	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,89
-	39	1,32	0,24	7,92	Хлеб ржаной	20	1,07
	158	5,4	5	21,6	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	20,16
	789,48	25,9	27,76	106,67	<b>Итого</b>		<b>106,69</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>90,00</b>
					<b>28 января 2021</b>		
					<b>Завтрак 7-11 лет</b>		
222	160	11,2	10	6	Ёжики мясные с маслом (говядина, хлеб пшенич., масло раст., соль дир., масло слив.)	80/2	32,42
307	187	5,3	3,9	32,7	Макаронные изделия отварные (макароны изд., масло слив., соль йодир.)	150	8,12
432	56	0,22	0,05	13,76	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,34
	85	2,55	0,34	17,32	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,16
	158	5,4	5	21,6	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	20,16
	646	24,67	19,29	91,38	<b>Итого</b>		<b>66,20</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>66,20</b>
					<b>Обед 7-11 лет</b>		
982	6,6	0,4	0,06	1,14	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	20,66
151/998	97	1,9	3,7	13,9	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяжий, свекла, капуста, картофель, морковь, томат паста, соль йодир., масло растит.)	5/200	10,14
275	160,4	15,72	9,036	4,062	Рыба запеченная с маслом (минтай, мука пшенич., масло подсолн., соль йод.)	90/4	23,44
297	195	3,5	4,2	35,6	Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодир.)	150	10,20
904	91	0,2	1,1	19,8	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	10,48
-	80	2,4	0,32	16,3	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,01
-	39	1,32	0,24	7,92	Хлеб ржаной	20	1,07
	669	25,44	18,656	98,722	<b>Итого</b>		<b>78,00</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>78,00</b>
					<b>Завтрак 12 лет и старше</b>		
222	183	14	10,8	7,4	Ёжики мясные (говядина, хлеб пшенич., масло раст., соль дир., соев.)	100	39,14
307	225	6,3	4,7	39,2	Макаронные изделия отварные (макароны изд., масло слив., соль йодир.)	180	9,74
432	56	0,22	0,05	13,76	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,34
-	94	3,04	0,32	19,68	Хлеб пшеничный йодированный	42	2,62
-	158	6,4	5	21,6	Снежок кисломолочный в потребительской упаковке	1/200	20,16
	716	29,96	20,87	101,64	<b>Итого</b>		<b>75,00</b>
					<b>Льготное питание</b>		<b>75,00</b>
					<b>Обед 12 лет и старше</b>		
982	24	1,1	0,2	3,8	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	29,92
151/998	125,03	3,54	5,74	14,7	Борщ «Украинский» с фаршем (фарш говяжий, свекла, капуста, картофель, морковь, томат паста, соль йодир., масло растит.)	5/250	11,68
275	181,9	17,43	10,06	4,456	Рыба запеченная с маслом (минтай, мука пшенич., масло подсолн., соль йод.)	100/5	26,35
297	234	4,3	5,1	42,7	Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодир.)	180	12,24
904	91	0,2	1,1	19,8	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром)	200	10,48
-	87,5	2,62	0,35	17,85	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,96