

Без ГМО
и
пищевых добавок



МКП «Городской комбинат школьного питания»

М Е Н Ю школы № _____

С 01.03.2021-05.03.2021 года

Б	Ж	У	ЭЦ ккал	№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.
1 марта 2021							
Завтрак 7-11 лет							
3,7	4,04	0,25	56	776	Яйцо вареное	1 шт.	9,66
3,48	4,4	0	54,6	982	Сыр Российский	15	14,45
4,25	6,02	29,58	189,6	898	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	13,04
1,74	1,76	16,6	89	987	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	6,93
3,15	0,42	21,42	105	-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,42
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	19,70
16,32	16,64	91,85	585,2		Итого		66,20
							66,20
Льготное питание							
Завтрак 12 лет и старше							
3,7	4,04	0,25	56	776	Яйцо вареное	1 шт.	9,66
4,17	5,31	0	65,5	982	Сыр Российский	18	17,34
5,69	9,58	39,47	266,9	898	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	200/10	19,24
1,81	1,67	13,22	75	986	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	6,93
2,7	0,37	18,87	92,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,13
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	19,70
18,07	20,97	95,81	646,9		Итого		75,00
							75,00
Льготное питание							
Обед 7-11 лет							
0,66	0,12	2,28	14,4	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	17,95
2,7	5,8	7,9	95,6	1005	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	12,37
13,74	14,34	12,78	235,2	29	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	35,92
5,30	3,93	32,73	187,5	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	8,12
0,05	0,02	9,1	56	432	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,38
2,25	0,3	15,3	75	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,81
1,98	0,36	11,88	39	-	Хлеб ржаной	20	1,03
26,68	24,87	91,97	702,7		Итого		80,58
							78,00
Льготное питание							
Обед 12 лет и старше							
1,1	0,2	3,8	24	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	29,92
3,1	6,6	9,9	112	1005	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/250	14,07
15,27	15,94	14,2	261,4	29	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	100	39,01
6,36	4,71	39,28	225	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	9,74
0,05	0,02	9,1	56	432	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,38
2,25	0,3	15,3	75	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,81
1,98	0,36	11,88	39	-	Хлеб ржаной	20	1,03
30,11	28,13	103,46	792,4		Итого		98,96
							90,00
Льготное питание							
2 марта 2021							
Завтрак 7-11 лет							
9,3	13,2	10,1	197	193/3 70	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, морковь, хлеб пш. йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат. паста, мука пш.)	90	25,90

8,2	5,3	35,9	224	632	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	11,97
0,3	0,08	12,7	53	705	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки, сахар-песок)	200/10	9,96
2,4	0,32	16,3	80	-	Хлеб пшеничный йодированный	32	1,91
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	19,70
20,2	18,9	99	645		Итого		69,44
					Льготное питание		66,20
					Завтрак 12 лет и старше		
10,5	15	11,3	223	193/3 70	Тефтели мясные I вариант в соусе (говядина, морковь, хлеб пш. йодир., лук репч., масло раст., соль йодир., томат. паста, мука пш.)	100	29,49
9,8	6,4	43	269	632	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	14,36
0,3	0,08	12,7	53	705	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки, сахар-песок)	200/10	9,96
2,1	0,29	14,7	72		Хлеб пшеничный йодированный	29	1,74
0	0	24	91	-	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	19,70
22,7	21,77	105,7	708		Итого		75,25
					Льготное питание		75,00
					Обед 7-11 лет		
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	20,66
2,8	5	6,6	83	197/9 98	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	9,44
15,1	24,1	36,8	425,5	523	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	45,27
0,51	0,07	21,68	89,4	611	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С., сахар-песок)	200	4,60
3	0,4	20,4	100	-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,41
1,98	0,36	11,88	39	-	Хлеб ржаной	20	1,03
23,81	29,99	98,5	743,5		Итого		83,41
					Льготное питание		78,00
					Обед 12 лет и старше		
0,7	0,1	1,9	11	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	34,43
3,1	6,0	8,2	99,9	197/9 98	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	10,81
18,2	27,4	39,5	478	523	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	54,29
0,57	0,07	24	99,36	611	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С., сахар-песок)	200	4,60
2,25	0,3	15,3	75	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,81
1,98	0,36	11,88	39	-	Хлеб ржаной	20	1,03
26,8	34,23	100,78	802,26		Итого		106,97
					Льготное питание		90,00
					3 марта 2021		
					Завтрак 7- 11 лет		
7,7	4,4	12,2	119	1011	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подсол.)	50	29,95
4	5,87	26,7	176	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	23,16
0,02	0	29,1	116	437	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	7,24
0,88	0,22	8,25	41,1		Мандарин	110	28,90
12,6	10,49	76,25	452,1		Итого		89,25
					Льготное питание		66,20
					Завтрак 12 лет и старше		
10,8	6,2	17,1	167	1011	Бутерброд «Фантазия» на батоне (горбуша, батон нарезной, сметана, лук репч., сыр, масло подсол.)	70	41,93
4,4	6,49	29,37	193	371	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	220	25,48
0,02	0	29,1	116	437	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	7,24
0,88	0,22	8,25	41,1		Мандарин	110	28,90
16,1	12,91	83,82	517,1		Итого		103,55
					Льготное питание		75,00

					Обед 7-11 лет			
3,7	7,5	12,9	134	17	Уха Рыбачья с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	21,21	
8,9	10,2	3,6	142,5	550	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	27,25	
4,32	4,07	29,55	172,2	585	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	6,65	
0,38	0,13	18,2	75	591	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	6,89	
2,25	0,3	15,3	75	-	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,81	
1,98	0,36	11,88	39	-	Хлеб ржаной	20	1,03	
0,52	0,52	12,74	61,1	-	Яблоко	130	27,94	
22,05	23,08	104,17	698,8		Итого		92,78	
					Льготное питание		78,00	
					Обед 12 лет и старше			
4,1	8,4	16,2	157,5	17	Уха Рыбачья с сайрой (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	23,82	
10,3	13,5	3,9	179	550	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 35/65	100	31,46	
5,18	4,89	35,46	206,6	585	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	180	7,99	
0,38	0,13	18,2	75	667	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	6,89	
3	0,4	20,4	100	-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,52	
1,98	0,36	11,88	39	-	Хлеб ржаной	20	1,03	
0,52	0,52	12,74	61,1		Яблоко	130	27,94	
25,46	28,2	118,78	818,2		Итого		101,65	
					Льготное питание		90,00	
					4 марта 2021			
					Завтрак 7-11 лет			
21,2	8,7	26	267,8	342	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	100/20	29,16	
2,33	7,55	15,43	141,1	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич. йодир.)	10/30	7,36	
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	4,43	
3,75	1,25	52,5	240	-	Банан	250	43,29	
28,83	18,95	96,1	677,9		Итого		84,24	
					Льготное питание		66,20	
					Завтрак 12 лет и старше			
27,2	10,8	30,5	328,5	342	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., крупа манная, сметана, масло слив., сгущенное молоко)	130/20	36,67	
2,33	7,55	15,43	141,1	778	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшенич. йодир.)	10/30	7,36	
1,55	1,45	2,17	29	603	Чай с молоком (чай, молоко)	200	4,43	
3,75	1,25	52,5	240	-	Банан	250	43,29	
34,83	21,05	100,6	738,6		Итого		91,75	
					Льготное питание		75,00	
					Обед 7-11 лет			
3,29	3,22	14,4	99,97	698/98	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	14,17	
10,9	8,6	12,7	172	626	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	44,80	
3,5	4,2	35,6	195	297	Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодир.)	150	10,20	
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,68	
3	0,4	20,4	100	-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,42	
1,98	0,36	11,88	39	-	Хлеб ржаной	20	1,07	
0,8	0,2	7,5	38	-	Мандарин	100	26,27	
23,52	17	111,58	680,97		Итого		100,61	
					Льготное питание		78,00	
					Обед 12 лет и старше			
3,7	3,7	18	121	698/98	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	16,73	

12,2	9,5	14,2	191	626	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит. соль йодир.)	100	49,78
4,3	5,1	42,7	234	297	Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодир.)	180	12,24
0,05	0,02	9,1	37	663	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	1,68
3	0,4	20,4	100	-	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,42
2,97	0,54	17,82	59	-	Хлеб ржаной	30	1,61
0,8	0,2	7,5	38	-	Мандарин	100	26,27
27,02	19,46	124,72	780		Итого		110,73
					Льготное питание		90,00
5 марта 2021							
Завтрак 7-11 лет							
0,66	0,12	2,28	14,4	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	17,95
13,5	13,1	0,6	175	804	Пудинг из говядины (мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	60	39,00
5,30	3,93	32,73	187,5	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	8,12
0,05	0,02	9,1	56	432	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,38
1,95	0,26	13,26	65		Хлеб пшеничный йодированный	26	1,64
21,46	17,43	57,97	497,9		Итого		70,09
					Льготное питание		66,20
Завтрак 12 лет и старше							
1,1	0,2	3,8	24	982	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	29,92
15,7	15,3	0,7	204,7	804	Пудинг из говядины (мясо гов., масло слив., яйцо, молоко 3,2%, соль йодир.)	70	45,50
5,30	3,93	32,73	187,5	307	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	8,12
0,05	0,02	9,1	56	432	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	3,38
1,95	0,26	13,26	65		Хлеб пшеничный йодированный	26	1,64
24,1	19,71	59,59	537,2		Итого		88,56
					Льготное питание		75,00
Обед 7-11 лет							
0,42	0,06	1,14	6,6	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	20,66
6	8,2	15,7	161,8	1000/998	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	17,27
15,1	8,6	21,9	226,5	1010	Жаркое из сердца (сердце, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/160	44,14
0,97	0,05	22,90	96	441	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	6,54
3,75	0,5	25,5	125	-	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,52
1,98	0,36	11,88	59,4	-	Хлеб ржаной	30	1,55
28,22	17,77	99,02	675,3		Итого		94,68
					Льготное питание		78,00
Обед 12 лет и старше							
0,7	0,1	1,9	11	982	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	34,43
7,4	9,4	15,7	177,5177	1000/998	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	21,20
18,36	10,69	27,38	279,2	1010	Жаркое из сердца (сердце, картофель, морковь, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	60/200	53,72
0,97	0,05	22,90	96	441	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб кислота)	200	6,54
4,12	0,55	28,05	137,5	-	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,52
2,31	0,42	13,86	79	-	Хлеб ржаной	40	2,06
33,86	21,21	109,79	779,7		Итого		122,47
					Льготное питание		90,00

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

КАЛЬКУЛЯТОР

ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ

А.М.ШАХОВА

А.П.МАЛЫГИНА

<http://комбинат-уу.рф>