



Согласовано
Директор



Ю.А. Герасим

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат питания"



Егоров Ю.О.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 95,00 рублей
(с 7 до 11 лет)
(родительская плата)

с 1 января 2024 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			25,05	36,42	128,77	955,29
	ОБЕД		22,55	34,06	93,59	779,49
113/17	Суп - лапша домашняя	250	5,11	13,26	16,93	207,51
265/17	Плов из мяса	200	12,49	20,40	40,03	393,68
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	Итого:	700				
	ПОЛДНИК		2,50	2,36	35,18	175,80
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
	Итого:	220				
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,72	64,39	120,00	1188,59
	ОБЕД		19,99	53,29	73,74	865,03
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
260/17	Гуляш из мяса	100	8,99	33,91	3,29	354,31
303/17	Каша перловая	180	3,77	3,92	26,81	163,80
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	750				
	ПОЛДНИК		3,73	11,10	46,26	323,56
346/17	Напиток апельсиновый, витамин С	200	0,19		16,19	89,23
ТТК 109	Язычки слоёные	50	3,54	11,10	30,07	234,33
	Итого:	250				
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,09	28,95	141,38	1023,16
	ОБЕД		36,27	21,75	86,79	708,73
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,45	14,70	116,25
268/17	Шницель мясной	100	11,31	12,38	11,30	201,80
54/21	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	750				
	ПОЛДНИК		7,82	7,20	54,59	314,43
342/17	Компот из свежих яблок, витамин С	200	0,16		24,88	100,15
424/17	Булочка Домашняя	100	7,66	7,20	29,71	214,28
	Итого:	300				
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,71	42,86	100,77	896,40
	ОБЕД		20,21	40,50	65,59	720,60
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,95	6,08	21,26	164,76
ТТК 218	Бигус с мясом	200	11,46	34,02	9,73	390,94
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	Итого:	700				
	ПОЛДНИК		2,50	2,36	35,18	175,80
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
	Итого:	220				
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			29,03	43,04	142,58	1078,25
	ОБЕД		24,28	40,53	82,40	795,92
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	9,76	14,77	20,60	254,43
182/06	Ежики в соусе	110	8,73	22,34	12,38	285,50
310/17	Картофель отварной	180	3,64	3,34	29,39	162,07
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	760				

ПОЛДНИК			4,75	2,51	60,18	282,33
412/16	Чай с лимоном	207	0,06	0,00	11,22	45,13
410/17	Ватрушка с повидлом	75	4,69	2,51	48,96	237,20
Итого:		282				
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			29,46	61,80	150,19	1306,27
ОБЕД			23,28	56,09	104,33	1022,96
113/17	Суп - лапша домашняя	250	5,11	13,26	16,93	207,51
260/17	Гуляш из мяса	100	8,99	33,91	3,29	354,31
199/06	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,16	8,84	46,80	299,46
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		750				
ПОЛДНИК			6,18	5,71	45,86	283,31
346/17	Напиток апельсиновый, витамин С	200	0,19		16,19	89,23
ТТК 166	Шаньга с сыром	50	5,99	5,71	29,67	194,08
Итого:		250				
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			45,56	45,85	171,39	1300,29
ОБЕД			37,97	31,04	88,72	806,01
35/06	Свекольник	250	8,31	11,15	19,36	211,05
278/17	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
54/21	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		760				
ПОЛДНИК			7,59	14,81	82,67	494,28
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0,68	0,00	24,63	101,24
425/17	Булочка Дорожная	100	6,91	14,81	58,04	393,04
Итого:		300				
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			28,77	51,22	142,35	1160,02
ОБЕД			26,27	48,86	107,17	984,22
98/17	Суп крестьянский с крупой	250	9,36	28,15	17,29	366,15
265/17	Плов из мяса	200	12,49	20,40	40,03	393,68
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,20	20,00	96,30
Итого:		700				
ПОЛДНИК			2,50	2,36	35,18	175,80
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
Итого:		220				
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			29,64	33,12	147,36	1004,98
ОБЕД			19,99	26,18	96,23	709,32
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,95	6,08	21,26	164,76
160/06	Голубцы ленивые	110	8,32	13,79	21,37	242,87
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,72	6,23	35,60	221,17
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
Итого:		760				
ПОЛДНИК			9,65	6,94	51,13	295,66
ТТК 302	Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С	200	0,15	0,04	16,93	68,66
ТТК 280	Шаньга домашняя	100	9,50	6,90	34,20	227,00
Итого:		300				
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			29,70	49,85	122,73	1072,29
ОБЕД			23,93	44,09	94,54	884,57
99/17	Суп из овощей	250	8,14	15,35	13,96	234,73
259/17	Жаркое по-домашнему	200	10,07	28,23	26,13	398,85

348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	Итого:	700				
	ПОЛДНИК		5,77	5,76	28,19	187,72
412/16	Чай с лимоном	207	0,06	0,00	11,22	45,13
ТТК 364	Королевская ватрушка	50	5,71	5,76	16,97	142,59
	Итого:	257				
	ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		39,37	36,87	168,69	1176,66
	ОБЕД		31,55	29,67	114,10	862,23
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
271/17	Котлета домашняя	100	17,09	10,70	12,12	212,83
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,77	3,41	43,20	241,20
348/17	Компот из изюма, витамин С	200	0,46	0,10	25,14	103,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	750				
	ПОЛДНИК		7,82	7,20	54,59	314,43
342/17	Компот из свежих яблок, витамин С	200	0,16		24,88	100,15
424/17	Булочка Домашняя	100	7,66	7,20	29,71	214,28
	Итого:	300				
	ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		20,18	33,89	109,43	837,78
	ОБЕД		17,68	31,53	74,25	661,98
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,05	11,45	12,60	165,65
ТТК 246	Азу из мяса	110	9,34	16,00	15,00	241,36
303/17	Каша перловая	180	3,77	3,92	26,81	163,80
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	760				
	ПОЛДНИК		2,50	2,36	35,18	175,80
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
	Итого:	220				
	ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		25,83	27,64	168,90	1041,95
	ОБЕД		18,24	12,83	86,23	547,67
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,29	5,88	16,93	129,73
229/17	Рыба, тушеная с овощами	100	10,38	3,61	3,30	87,24
304/17	Рис отварной	180	4,57	3,26	48,00	250,18
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	750				
	ПОЛДНИК		7,59	14,81	82,67	494,28
388/17	Напиток из плодов шиповника, витамин С	200	0,68	0,00	24,63	101,24
425/17	Булочка Дорожная	100	6,91	14,81	58,04	393,04
	Итого:	300				
	ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		38,64	47,77	130,71	1119,40
	ОБЕД		28,55	40,11	84,06	823,47
99/17	Суп из овощей	250	8,14	15,35	13,96	234,73
ТТК 247	Чахохбили	105	11,25	15,84	5,30	208,76
199/06	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,16	8,84	46,80	299,46
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	755				
	ПОЛДНИК		10,09	7,66	46,65	295,93
412/16	Чай с лимоном	207	0,06	0,00	11,22	45,13
ТТК 86	Булочка с сыром	80	10,03	7,66	35,43	250,80
	Итого:	287				
	ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,69	40,75	122,38	1007,17
	ОБЕД		26,96	29,65	76,12	683,61
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
261/17	Печень, тушеная в соусе	100	13,57	5,75	7,35	135,39

303/17	Каша гречневая вязкая	180	5,53	8,52	24,94	198,55
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	750				
	ПОЛДНИК		3,73	11,10	46,26	323,56
346/17	Напиток апельсиновый, витамин С	200	0,19		16,19	89,23
ТТК 109	Язычки слоёные	50	3,54	11,10	30,07	234,33
	Итого:	250				
	ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		39,03	28,44	145,65	1021,61
	ОБЕД		36,53	26,08	110,47	845,81
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,95	6,08	21,26	164,76
278/17	Тефтели мясные с соусом	110	9,15	14,97	10,60	217,68
54/21	Гороховое пюре	180	19,51	4,84	40,76	296,76
348/17	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	29,85	128,09
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,08	8,00	38,52
	Итого:	760				
	ПОЛДНИК		2,50	2,36	35,18	175,80
389/17	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	91,00
	Итого:	220				
	ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		34,49	33,05	140,98	1009,82
	ОБЕД		26,67	25,85	86,39	695,39
35/06	Свекольник	250	8,31	11,15	19,36	211,05
295/17	Котлеты из мяса птицы	100	13,20	11,20	17,80	231,10
310/17	Картофель отварной	180	3,64	3,34	29,39	162,07
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	750				
	ПОЛДНИК		7,82	7,20	54,59	314,43
342/17	Компот из свежих яблок, витамин С	200	0,16		24,88	100,15
424/17	Булочка Домашняя	100	7,66	7,20	29,71	214,28
	Итого:	300				
	ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,02	54,62	112,39	1059,01
	ОБЕД		20,37	47,68	61,26	763,35
113/17	Суп - лапша домашняя	250	5,11	13,26	16,93	207,51
ТТК 218	Бигус с мясом	200	11,46	34,02	9,73	390,94
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	Итого:	700				
	ПОЛДНИК		9,65	6,94	51,13	295,66
ТТК 302	Напиток из чёрной смородины и яблок, витамин С	200	0,15	0,04	16,93	68,66
ТТК 280	Шаньга домашняя	100	9,50	6,90	34,20	227,00
	Итого:	300				
	ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		32,03	47,97	135,70	1240,24
	ОБЕД		28,87	39,27	90,23	967,39
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,71	15,30	23,80	255,75
288/17	Птица отварная	100	13,72	20,40	1,36	365,87
309/17	Макаронные изделия отварные	180	6,77	3,41	43,20	241,20
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	1,15		12,03	55,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
	Итого:	750				
	ПОЛДНИК		3,16	8,70	45,47	272,85
412/16	Чай с лимоном	207	0,06	0,00	11,22	45,13
418/17	Пирожок слоёный с повидлом	60	3,10	8,70	34,25	227,72
	Итого:	267				
	ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		23,37	38,79	140,60	1044,47

	ОБЕД		17,19	33,08	94,74	761,16
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	3,30	4,45	14,70	116,25
259/17	Жаркое по-домашнему	200	10,07	28,23	26,13	398,85
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	123,16
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	122,90
	Итого:	700				
	ПОЛДНИК		6,18	5,71	45,86	283,31
346/17	Напиток апельсиновый, витамин С	200	0,19		16,19	89,23
ТТК 166	Шаньга с сыром	50	5,99	5,71	29,67	194,08
	Итого:	250				