



Утверждаю:

Директор школьного питания "Центральный"
Тарасова И.Н. *И.Н. Тарасова*

Согласовано:

Директор *Васильев Р.С.*
МАОУ СОШ № 89 г. Тюмени
(подпись)

МЕНЮ

на 30 Сентября - 4 Октября 2 024 г. Комплекс №1 Завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	90,59	6,49	4,19	6,74	19/14,5	19,17
3	001310	Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	185,56	6,1	7,6	22,19	200/2/5	34,03
4	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	001018	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,44
6	000130	Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	74,9	0,11	0,21	18,2	1шт/70гр	36,18
			466,12	12,8	19,25	59,51		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	000190	Тост с сыром "Гауда"	93,65	5,3	4,05	8,99	17/14,5	18,08
2	001523	Морковные палочки свежие 80гр	26,96	1,04	0,08	5,52	80	33,02
3	001987	Мясо тушеное с картофелем и овощами (свинина)	275,86	12,18	16,12	19,7	40/200	49,06
4	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	000029	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	72,37	4,47	0,91	11,57	33	4,45
			487,23	23,05	21,17	49,99		107,70
Среда								
Завтрак								
1	002006	Капуста свежая с маслом	64,85	1,48	4,16	5,22	80	6,07
2	001333	Плов ароматный из булгура с мясом птицы	234,25	13,79	4,3	34,53	40/150	47,22
3	000322	Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	42	0,13	0,1	10,13	200	8,80
4	001729	Йогурт яблоко+тархун питьевой 80гр в инд.уп.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
6	000020	Хлеб ржаной "Московский"	32,63	1,27	0,23	6,35	17	1,52
7	000046	Батончик фруктовый натуральный "Финики-Кокос-Кунжут"	127,8	1,8	6,24	15,45	1шт/30 гр	24,02
			611,13	22,31	17,29	90,88		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001508	Наггетсы из филе минтая в панировке (Халяль)	136,55	9,01	5,16	13,28	80	46,46
2	001321	Пюре картофельное	158,87	3,66	5,2	24,1	165	25,10
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	54,48	1,82	0,56	10,51	23	2,40
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
7	000119	Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша в инд. упак. 45г	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,76
			491,71	19,32	13,36	72,5		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45	45,53
2	001347	Овощи тушеные	58,94	2,82	1,39	8,65	160	16,17
3	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	81	2,5	0,78	16,03	34	3,51
5	000047	Батончик фруктовый натуральный "Финики-Кокос"	128,4	1,77	6,33	15,45	1шт/30 гр	24,02
6	001510	Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	89,76	2,75	1,76	12,76	1шт/22гр	8,30
			610,42	21,69	25,32	69,87		107,70

Шеф-повар

И.Н. Тарасова
(подпись)

Старший
калькулятор

О.М. Грицюк
(подпись) Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Начальник отдела

В.Ю. Степанавичус
(подпись) Степанавичус В.Ю.