



Утверждаю:  
 Директор школьного питания "Центральный"  
 Д.С. Прохова Е.С.

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

(подпись)

## МЕНЮ

на 15 - 19 Декабря 2 025 г. Комплекс №1 Завтрак с 7-11 лет

| № п/п              | Номер  | Наименование  | Ккал          | Б            | Ж            | У            | Выход     | Цена          |
|--------------------|--------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------|---------------|
| <b>Понедельник</b> |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 000043 | Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.                    | 66,1          | 0,1          | 7,25         | 0,14         | 1шт/10 гр | 14,37         |
| 2                  | 001501 | Хрустящий овощной микс 12 гр.                             | 56,23         | 0,58         | 2,32         | 8,26         | 12        | 37,18         |
| 3                  | 002223 | Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами              | 388,3         | 18,42        | 15,81        | 42,45        | 40/210    | 48,74         |
| 4                  | 001358 | Чай с лимоном   | 18,39         | 0,06         | 0,01         | 4,21         | 200/7     | 2,88          |
| 5                  | 000028 | Хлеб пшеничный тостовый                                   | 45,22         | 1,41         | 0,39         | 8,99         | 17        | 1,79          |
| 6                  | 000292 | Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"                          | 37,6          | 1,41         | 0,54         | 6,53         | 16        | 2,74          |
|                    |        |   | <b>611,84</b> | <b>21,98</b> | <b>26,32</b> | <b>70,58</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Вторник</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 001644 | Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"                      | 86,17         | 6,22         | 4,13         | 6,04         | 17/14,5   | 21,91         |
| 2                  | 002358 | Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным              | 198,22        | 6,63         | 8,33         | 23           | 220/5     | 30,51         |
| 3                  | 000140 | Чай Ройбуш  | 0,01          |              |              |              | 200       | 1,51          |
| 4                  | 002887 | Клюква вяленая 30г  | 92,4          | 0,03         | 0,42         | 22,83        | 30        | 52,00         |
| 5                  | 000005 | Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"                     | 45,36         | 1,44         | 0,23         | 9,36         | 18        | 1,77          |
|                    |        |   | <b>422,16</b> | <b>14,32</b> | <b>13,11</b> | <b>61,23</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Среда</b>       |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 003496 | Наггетсы куриные хрустящие                                | 190,2         | 8,4          | 10,68        | 15,12        | 84        | 53,44         |
| 2                  | 003197 | Овощное рагу  | 135,35        | 3,28         | 4,05         | 21,41        | 150       | 18,09         |
| 3                  | 000143 | Напиток из свежих яблок                                   | 42,93         | 0,09         | 0,09         | 10,18        | 200       | 4,61          |
| 4                  | 003397 | Мармелад со вкусом "Голубика-смородина-апельсин"          | 54,36         | 0,3          | 1,32         | 10,32        | 1шт/12гр  | 9,75          |
| 5                  | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                   | 60            | 1,85         | 0,58         | 11,88        | 25        | 2,70          |
| 6                  | 000119 | Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша | 46,8          | 2,88         | 1,58         | 5,31         | 45        | 19,11         |
|                    |        |   | <b>529,64</b> | <b>16,8</b>  | <b>18,3</b>  | <b>74,22</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Четверг</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 002524 | Котлета рыбная "Нежная"                                   | 221,65        | 11,86        | 17,35        | 4,5          | 90        | 51,35         |
| 2                  | 001873 | Пюре картофельное   | 148,01        | 3,54         | 4,38         | 23,36        | 160       | 25,15         |
| 3                  | 000140 | Чай Ройбуш  | 0,01          |              |              |              | 200       | 1,51          |
| 4                  | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                     | 30,4          | 0,64         | 0,16         | 6            | 80        | 18,41         |
| 5                  | 001510 | Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.     | 89,76         | 2,75         | 1,76         | 12,76        | 1шт/22гр  | 8,71          |
| 6                  | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                   | 57,6          | 1,78         | 0,55         | 11,4         | 24        | 2,57          |
|                    |        |   | <b>547,43</b> | <b>20,57</b> | <b>24,2</b>  | <b>58,02</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Пятница</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 003300 | Капуста квашеная с маслом                                 | 59,3          | 1,42         | 4,08         | 3,66         | 80        | 18,20         |
| 2                  | 002875 | Плов ароматный с мясом                                    | 331,28        | 15,74        | 14,95        | 36,16        | 50/150    | 61,03         |
| 3                  | 000148 | Напиток из шиповника                                      | 57,6          | 0,54         | 0,22         | 13,73        | 200       | 5,40          |
| 4                  | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                     | 30,4          | 0,64         | 0,16         | 6            | 80        | 18,41         |
| 5                  | 000292 | Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"                          | 65,8          | 2,46         | 0,95         | 11,42        | 28        | 4,66          |
|                    |        |   | <b>544,38</b> | <b>20,8</b>  | <b>20,36</b> | <b>70,97</b> |           | <b>107,70</b> |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

(подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_

(подпись)

Старший  
калькулятор

(подпись)

Грицюк О.М.

Технолог

(подпись)

Погребняк С.В.



Утверждаю:  
 Директор  
 Грохова Е.С.

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (подпись)

## МЕНЮ

на 15 - 19 Декабря 2 025 г. Комплекс №2 Завтрак с 7-11 лет

| № п/п              | Номер  | Наименование  | Ккал          | Б            | Ж            | У            | Выход     | Цена          |
|--------------------|--------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------|---------------|
| <b>Понедельник</b> |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 003557 | Мясо птицы в томатно-сырном соусе с макаронным гарниром   | 322,4         | 20,84        | 8,73         | 40,05        | 125/45/25 | 67,50         |
| 2                  | 000003 | Чай чёрный  | 0,01          |              |              |              | 200       | 0,39          |
| 3                  | 000074 | Фрукт яблоко свежее                                       | 47            | 0,47         | 0,4          | 9,8          | 100       | 15,21         |
| 4                  | 003606 | Печенье овсяное "Клюковка"                                | 248,29        | 3,66         | 9,21         | 37,69        | 50        | 23,42         |
| 5                  | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                   | 26,4          | 0,81         | 0,25         | 5,23         | 11        | 1,18          |
|                    |        |   | <b>644,1</b>  | <b>25,78</b> | <b>18,59</b> | <b>92,77</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Вторник</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 000043 | Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.                    | 66,1          | 0,1          | 7,25         | 0,14         | 1шт/10 гр | 14,37         |
| 2                  | 002701 | Котлета из белой рыбки                                    | 249,22        | 13,29        | 18,98        | 6,31         | 90        | 49,53         |
| 3                  | 001873 | Пюре картофельное   | 138,76        | 3,32         | 4,11         | 21,9         | 150       | 23,58         |
| 4                  | 000140 | Чай Ройбуш  | 0,01          |              |              |              | 200       | 1,51          |
| 5                  | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                     | 26,6          | 0,56         | 0,14         | 5,25         | 70        | 16,11         |
| 6                  | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                   | 57,6          | 1,78         | 0,55         | 11,4         | 24        | 2,60          |
|                    |        |   | <b>538,29</b> | <b>19,05</b> | <b>31,03</b> | <b>45</b>    |           | <b>107,70</b> |
| <b>Среда</b>       |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 001312 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным                 | 218,12        | 6,92         | 7,74         | 29,78        | 200/5     | 29,36         |
| 2                  | 000143 | Напиток из свежих яблок                                   | 42,93         | 0,09         | 0,09         | 10,18        | 200       | 4,61          |
| 3                  | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                     | 26,6          | 0,56         | 0,14         | 5,25         | 70        | 16,11         |
| 4                  | 000254 | Блинчики с яблоком  | 171,74        | 2,12         | 3,7          | 33,28        | 70        | 36,14         |
| 5                  | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                      | 53,24         | 1,78         | 0,55         | 10,27        | 22        | 2,38          |
| 6                  | 000119 | Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша | 46,8          | 2,88         | 1,58         | 5,31         | 45        | 19,10         |
|                    |        |   | <b>559,43</b> | <b>14,35</b> | <b>13,8</b>  | <b>94,07</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Четверг</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 000043 | Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.                    | 66,1          | 0,1          | 7,25         | 0,14         | 1шт/10 гр | 14,37         |
| 2                  | 003094 | Котлета мясная "По-деревенски"                            | 201,02        | 11,13        | 11,02        | 14,33        | 90        | 46,57         |
| 3                  | 001189 | Рис припущенный с овощами                                 | 201,76        | 3,85         | 5,02         | 35,21        | 150       | 18,07         |
| 4                  | 000143 | Напиток из свежих яблок                                   | 42,93         | 0,09         | 0,09         | 10,18        | 200       | 4,61          |
| 5                  | 002078 | Йогурт питьевой печеное яблоко                            | 59,2          | 2,24         | 2            | 8,8          | 1шт/80 мл | 20,80         |
| 6                  | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                   | 72            | 2,22         | 0,69         | 14,25        | 30        | 3,28          |
|                    |        |   | <b>643,01</b> | <b>19,63</b> | <b>26,07</b> | <b>82,91</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Пятница</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |   |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 003430 | Запеканка из творога с клубничным джемом                  | 400,02        | 26,7         | 16,48        | 34,73        | 170/20    | 95,31         |
| 2                  | 002498 | "Крендель сахарный" 50гр.                                 | 248,11        | 3,43         | 10,98        | 33,82        | 50        | 8,50          |
| 3                  | 003413 | Чай с лимоном и сахаром                                   | 17,03         | 0,03         |              | 4,09         | 200       | 1,68          |
| 4                  | 000292 | Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"                          | 30,55         | 1,14         | 0,44         | 5,3          | 13        | 2,21          |
|                    |        |   | <b>695,71</b> | <b>31,3</b>  | <b>27,9</b>  | <b>77,94</b> |           | <b>107,70</b> |

Шеф-повар \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Старший  
 калькулятор Грицюк О.М.  
 (подпись)

Технолог Погребняк С.В.  
 (подпись)