



Утверждаю:

Комитет школьного питания "Центральный"
Горохова Е.С.

Согласовано:

Директор

(подпись)

МЕНЮ

на 19 - 23 Января 2 026 г. Комплекс №1 Обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	10,5	0,46	0,08	2,19	70	16,00
2	001288	Суп-лапша с курицей и зеленью	203,75	9,79	12,05	13,8	250/20/1	28,48
3	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45	59,42
4	001169	Рагу овощное	133,74	2,94	3,53	22,37	150	20,78
5	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,39
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	55,2	1,7	0,53	10,93	23	2,86
			690,09	28,11	31,62	72,4		138,40
Вторник								
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	9	0,44	0,1	1,34	50	13,07
2	002228	Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	175,9	6,7	11,53	10,88	250/20/10/1	39,44
3	003046	Котлета рыбная "Нежная"	225,84	12,1	17,68	4,59	90	51,35
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	24,88
5	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	55,44	1,76	0,29	11,44	22	2,32
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	52,8	1,63	0,51	10,45	22	2,73
			700,67	26,04	34,31	70,78		138,40
Среда								
Обед								
1	002006	Капуста свежая с маслом	77,59	1,63	5,18	5,94	100	10,39
2	003505	Рассольник "Ленинградский"	184,64	6,65	11,6	12,9	250/20/10/1	40,00
3	001676	Мясо свинины тушеное в соусе "По-венгерски"	182,98	11,17	13,49	3,58	50/50	54,56
4	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	23,40
6	000028	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20	2,93
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	38	1,25	0,21	7,79	19	1,81
			830,91	28,21	37,06	94,39		138,40
Четверг								
Обед								
1	003300	Капуста квашеная с маслом	51,89	1,24	3,57	3,2	70	16,44
2	001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1	42,52
3	003106	Котлета мясная "По-домашнему"***	12,6		1,4		90	50,17
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	135,52	3,26	1,76	26,57	150	20,40
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	4,82
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,79
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	43,2	1,33	0,41	8,55	18	2,26
			541,61	17,68	19,5	72,83		138,40
Пятница								
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	13,71
2	003530	Шурпа "По-деревенски"	285,5	13,51	17,63	17,31	30/200	50,68
3	002701	Котлета из белой рыбки	249,22	13,29	18,98	6,31	90	49,58
4	003289	Рис припущенный	211,14	4,21	5,2	41,28	150	9,47
5	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,49
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	60,48	1,92	0,31	12,48	24	2,54
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,93
			896,04	34,89	42,54	97,39		138,40

Шеф-повар

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Погребняк С.В.



Утверждаю:

Директор Горохова Е.С.

Согласовано:

Директор _____

(подпись)

МЕНЮ

на 19 - 23 Января 2026 г. Комплекс №1 Завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	003046	Котлета рыбная "Нежная"	225,84	12,1	17,68	4,59	90	51,35
2	001365	Макаронные изделия отварные	271,15	7,16	5,22	48,9	160	17,91
3	003315	Напиток смородиновый	51,8			12,95	200	20,10
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	60	1,85	0,58	11,88	25	3,13
			655,79	21,58	23,88	88,12		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	86,17	6,22	4,13	6,04	17/14,5	22,14
2	003597	Запеканка из творога джемом груша-банан	347,64	23,2	14,32	30,18	150/15	84,05
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
			433,82	29,42	18,45	36,22		107,70
Среда								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	003300	Капуста квашеная с маслом	44,48	1,07	3,06	2,75	60	14,09
3	003345	Жаркое "По-деревенски" с мясом	281,91	14,45	15,38	20,58	50/150	71,82
4	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
5	000028	Хлеб пшеничный тостовый	69,16	2,16	0,6	13,75	26	3,82
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,92
			518,68	19,13	26,51	49,51		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80	8,31
3	002875	Плов ароматный с мясом	331,28	15,74	14,95	36,16	50/150	63,26
4	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
5	001495	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	16,43
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,79
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	36	1,11	0,35	7,13	15	1,86
			609,16	21,8	28,91	67,91		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	003635	Огурцы свежие с маслом	45,7	0,4	4,13	1,91	65	14,81
3	003044	Котлета куриная "Куриная ножка" *	137,11	6,82	12,2		90	42,54
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	24,88
5	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	63	2	0,33	13	25	2,63
			477,55	12,64	28,02	43,67		107,70

Шеф-повар _____

(подпись)

Мед. работник _____

(подпись)

Старший
калькулятор

Грицок О.М.

Технолог

Погребняк С.В.

(подпись)



Утверждаю:

Комитет школьного питания "Центральный"
Горохова Е.С.

Согласовано:

Директор

(подпись)

МЕНЮ

на 19 - 23 Января 2026 г. Комплекс №2 Завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	002806	Масло сладко-сливочное порционно	57,93	0,09	6,34	0,12	8,75	13,62
2	000190	Тост с сыром "Гауда"	93,65	5,3	4,05	8,99	17/14,5	22,09
3	003523	Шурпа "По-домашнему" из мяса птицы	216,06	16,39	8,94	17,3	45/155	63,79
4	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	69,6	2,15	0,67	13,78	29	3,59
			480,17	24,02	20,09	50,37		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	002806	Масло сладко-сливочное порционно	57,93	0,09	6,34	0,12	8,75	13,62
2	003635	Огурцы свежие с маслом	35,16	0,31	3,18	1,47	50	11,39
3	003106	Котлета мясная "По-домашнему"***	12,6		1,4		90	50,17
4	001873	Пюре картофельное	148,01	3,54	4,38	23,36	160	26,54
5	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,79
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,51
			361,57	6,81	15,98	47,38		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001721	Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным	216,97	7,45	9,46	24,46	220/2,2/5	45,66
2	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
3	001495	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	16,43
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	003606	Печенье овсяное "Клюковка"	248,29	3,66	9,21	37,69	50	23,42
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	40,8	1,26	0,39	8,08	17	2,10
			607,33	15,2	21,22	87,12		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	003640	Помидоры свежие с маслом	43,88	0,5	3,86	1,52	60	15,50
2	001599	Запеканка картофельная с мясом	232,3	15,24	5,66	29,93	200	68,43
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	003335	Оладушки пышные с яблоком и морковью	67,97	1,51	1,67	11,71	30	18,58
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	44,65	1,67	0,65	7,75	19	3,51
			405,83	18,95	11,84	55		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	003353	Бигус с мясом	286,33	15,13	18,68	13,69	50/150	68,52
2	003083	Пряник песочный шоколадный	273,89	3,65	15,17	30,69	50	14,85
3	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,40
4	001497	Снежок м.д.ж. 2,5%	62,4	2,4	2	8,8	1шт/80 мл	17,47
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	0,99	0,17	6,15	15	1,46
			710,22	22,71	36,24	73,06		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Погребняк С.В.