

МЕНЮ (Циклическое меню )

10/04/2025 : 4 д

| Наименование  | выход    | цена   | Наименование  | выход    | цена   |
|---|----------|--------|---|----------|--------|
| <b>(1) Комплекс завтрак с 1-4 классы</b><br>=554ккал        | 1шт      | 88.00  | <b>(1) Комплекс Многодетные семьи 1 смена</b><br>=579ккал | 1шт      | 90.00  |
| Огурец свежий<br>1ккал                                      | 11гр     | 3-25   | Котлета рыбная<br>275ккал                                 | 100гр    | 46-91  |
| Котлета рыбная.<br>249ккал                                  | 90гр     | 41-66  | Пюре картофельное<br>146ккал                              | 150гр    | 35-29  |
| Пюре картофельное<br>146ккал                                | 150гр    | 35-29  | Соус молочный<br>30ккал                                   | 30гр     | 2-88   |
| Соус молочный<br>30ккал                                     | 30гр     | 2-88   | Чай с сахаром<br>55ккал                                   | 200гр    | 3-16   |
| Чай с сахаром<br>55ккал                                     | 200гр    | 3-16   | <b>(1) Комплекс Многодетные семьи 2 смена</b><br>=699ккал | 1шт      | 110.00 |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия<br>73ккал          | 30гр     | 1-76   | Суп из овощей со сметаной.<br>88ккал                      | 250/10гр | 23-97  |
| <b>(1) Комплекс обед с 1-4 классы</b><br>=707ккал           | 1шт      | 108.00 | Котлета рыбная.<br>249ккал                                | 90гр     | 41-66  |
| Суп из овощей со сметаной<br>84ккал                         | 200/10гр | 20-11  | Пюре картофельное<br>146ккал                              | 150гр    | 35-29  |
| Котлета рыбная.<br>249ккал                                  | 90гр     | 41-66  | Соус молочный<br>30ккал                                   | 30гр     | 2-88   |
| Пюре картофельное<br>146ккал                                | 150гр    | 35-29  | Чай с сахаром<br>55ккал                                   | 200гр    | 3-16   |
| Соус молочный<br>30ккал                                     | 30гр     | 2-88   | Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия<br>73ккал        | 30гр     | 1-76   |
| Напиток "Витошка" (витамины и кальций)<br>67ккал            | 200гр    | 5-02   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия<br>58ккал  | 30гр     | 1-28   |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия<br>73ккал          | 30гр     | 1-76   | <b>(1) ОВЗ с 7-11 лет (1-4) 1 смена</b><br>=837ккал       |          | 152.00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия<br>58ккал    | 30гр     | 1-28   | <b>Завтрак</b><br>=554ккал                                | 1шт      | 88.00  |
| <b>(1) Комплекс Отдельные категории 1 смена</b><br>=579ккал | 1шт      | 90.00  | Огурец свежий<br>1ккал                                    | 11гр     | 3-25   |
| Котлета рыбная<br>275ккал                                   | 100гр    | 46-91  | Котлета рыбная.<br>249ккал                                | 90гр     | 41-66  |
| Пюре картофельное<br>146ккал                                | 150гр    | 35-29  | Пюре картофельное<br>146ккал                              | 150гр    | 35-29  |
| Соус молочный<br>30ккал                                     | 30гр     | 2-88   | Соус молочный<br>30ккал                                   | 30гр     | 2-88   |
| Чай с сахаром<br>55ккал                                     | 200гр    | 3-16   | Чай с сахаром<br>55ккал                                   | 200гр    | 3-16   |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия<br>73ккал          | 30гр     | 1-76   | Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия<br>73ккал        | 30гр     | 1-76   |
| <b>(1) Комплекс Отдельные категории 2 смена</b><br>=699ккал | 1шт      | 110.00 | <b>2 прием пищи</b><br>=283ккал                           | 1шт      | 64.00  |
| Суп из овощей со сметаной.<br>88ккал                        | 250/10гр | 23-97  | Суп из овощей со сметаной<br>84ккал                       | 200/10гр | 20-11  |
| Котлета рыбная.<br>249ккал                                  | 90гр     | 41-66  | Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия<br>73ккал        | 30гр     | 1-76   |
| Пюре картофельное<br>146ккал                                | 150гр    | 35-29  | Компот из облепихи<br>79ккал                              | 200гр    | 12-18  |
| Соус молочный<br>30ккал                                     | 30гр     | 2-88   | Свежие фрукты.<br>47ккал                                  | 1шт      | 29-95  |
| Чай с сахаром<br>55ккал                                     | 200гр    | 3-16   | <b>(1) ОВЗ с 7-11 лет (5 кл.) 1 смена</b><br>=862ккал     |          | 152.00 |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия<br>73ккал          | 30гр     | 1-76   | <b>Завтрак</b><br>=579ккал                                | 1шт      | 90.00  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия<br>58ккал    | 30гр     | 1-28   | Котлета рыбная<br>275ккал                                 | 100гр    | 46-91  |

| Наименование  | выход    | цена   | Наименование  | выход    | цена   |
|---|----------|--------|---|----------|--------|
| Пюре картофельное<br>146ккал                                | 150гр    | 35-29  | Полдник<br>=212ккал                                   | 1шт      | 42.00  |
| Соус молочный<br>30ккал                                     | 30гр     | 2-88   | Калач "Сметанный"<br>133ккал                          | 50гр     | 12-85  |
| Чай с сахаром<br>55ккал                                     | 200гр    | 3-16   | Чай с медом<br>32ккал                                 | 200гр    | 5-62   |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал       | 30гр     | 1-76   | (1) ОВЗ с 12 лет (1-4) 1 смена<br>=974ккал            |          | 166.00 |
| 2 прием пищи<br>=283ккал                                    | 1шт      | 62.00  | Завтрак<br>=554ккал                                   | 1шт      | 88.00  |
| Суп из овощей со сметаной<br>84ккал                         | 200/10гр | 20-11  | Огурец свежий<br>1ккал                                | 1гр      | 3-25   |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал       | 30гр     | 1-76   | Котлета рыбная.<br>249ккал                            | 90гр     | 41-66  |
| Компот из облепихи<br>79ккал                                | 200гр    | 12-18  | Пюре картофельное<br>146ккал                          | 150гр    | 35-29  |
| Свежие фрукты ..<br>47ккал                                  | 1шт      | 27-95  | Соус молочный<br>30ккал                               | 30гр     | 2-88   |
| (1) ОВЗ с 7-11 лет (1-4) 2 смена<br>=919ккал                |          | 152.00 | Чай с сахаром<br>55ккал                               | 200гр    | 3-16   |
| Обед<br>=707ккал  | 1шт      | 108.00 | Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал | 30гр     | 1-76   |
| Суп из овощей со сметаной<br>84ккал                         | 200/10гр | 20-11  | 2 прием пищи<br>=420ккал                              | 1шт      | 78.00  |
| Котлета рыбная.<br>249ккал                                  | 90гр     | 41-66  | Суп из овощей со сметаной.<br>88ккал                  | 250/10гр | 23-97  |
| Пюре картофельное<br>146ккал                                | 150гр    | 35-29  | Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал | 30гр     | 1-76   |
| Соус молочный<br>30ккал                                     | 30гр     | 2-88   | Компот из облепихи<br>79ккал                          | 200гр    | 12-18  |
| Напиток "Витошка" (витамины и<br>кальций)<br>67ккал         | 200гр    | 5-02   | Калач "Сметанный"<br>133ккал                          | 50гр     | 12-85  |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал       | 30гр     | 1-76   | Свежие фрукты"<br>47ккал                              | 1шт      | 27-24  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный<br>йодатом калия<br>58ккал | 30гр     | 1-28   | (1) ОВЗ с 12 лет (5-11) 1 смена<br>=999ккал           |          | 166.00 |
| Полдник<br>=212ккал   | 1шт      | 44.00  | Завтрак<br>=579ккал                                   | 1шт      | 90.00  |
| Калач "Сметанный"<br>133ккал                                | 50гр     | 12-85  | Котлета рыбная<br>275ккал                             | 100гр    | 46-91  |
| Чай с медом<br>32ккал                                       | 200гр    | 5-62   | Пюре картофельное<br>146ккал                          | 150гр    | 35-29  |
| Свежие фрукты ,<br>47ккал                                   | 1шт      | 25-53  | Чай с сахаром<br>55ккал                               | 200гр    | 3-16   |
| (1) ОВЗ с 7-11 лет (5 кл.) 2 смена<br>=911ккал              |          | 152.00 | Соус молочный<br>30ккал                               | 30гр     | 2-88   |
| Обед<br>=699ккал  | 1шт      | 110.00 | Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал | 30гр     | 1-76   |
| Суп из овощей со сметаной.<br>88ккал                        | 250/10гр | 23-97  | 2 прием пищи<br>=420ккал                              | 1шт      | 76.00  |
| Котлета рыбная.<br>249ккал                                  | 90гр     | 41-66  | Суп из овощей со сметаной.<br>88ккал                  | 250/10гр | 23-97  |
| Пюре картофельное<br>146ккал                                | 150гр    | 35-29  | Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал | 30гр     | 1-76   |
| Соус молочный<br>30ккал                                     | 30гр     | 2-88   | Компот из облепихи<br>79ккал                          | 200гр    | 12-18  |
| Чай с сахаром<br>55ккал                                     | 200гр    | 3-16   | Калач "Сметанный"<br>133ккал                          | 50гр     | 12-85  |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал       | 30гр     | 1-76   | Свежие фрукты..<br>47ккал                             | 1шт      | 25-24  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный<br>йодатом калия<br>58ккал | 30гр     | 1-28   | (1) ОВЗ с 12 лет (1-4) 2 смена<br>=919ккал            |          | 166.00 |

| Наименование  | выход    | цена   | Наименование                               | выход | цена   |
|---|----------|--------|--|-------|--------|
| Пюре картофельное<br>146ккал                          | 150гр    | 35-29  | Полдник<br>=212ккал                        | 1шт   | 42.00  |
| Соус молочный<br>30ккал                               | 30гр     | 2-88   | Калач "Сметанный"<br>133ккал               | 50гр  | 12-85  |
| Чай с сахаром<br>55ккал                               | 200гр    | 3-16   | Чай с медом<br>32ккал                      | 200гр | 5-62   |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал | 30гр     | 1-76   | (1) ОВЗ с 12 лет (1-4) 1 смена<br>=974ккал |       | 166.00 |
| 2 прием пищи<br>=283ккал                              | 1шт      | 62.00  | Завтрак<br>=554ккал                        | 1шт   | 88.00  |
| Суп из овощей со сметаной<br>84ккал                   | 200/10гр | 20-11  | Огурец свежий<br>1ккал                     | 11гр  | 3-25   |
| Хлеб пшеничный обогащенный йодатом<br>калия<br>73ккал | 30гр     | 1-76   | Котлета рыбная.<br>249ккал                 | 90гр  | 41-66  |
| Компот из облепихи<br>79ккал                          | 200гр    | 12-18  | Пюре картофельное<br>146ккал               | 150гр | 35-29  |
| Свежие фрукты ..<br>47ккал                            | 1шт      | 27-95  | Соус молочный<br>30ккал                    | 30гр  | 2-88   |
| (1) ОВЗ с 7-11 лет (1-4) 2 смена<br>=919ккал          |          | 152.00 | Чай с сахаром<br>55ккал                    | 200гр | 3-16   |

## МЕНЮ (Циклическое меню)

10/04/2025 : 4 д

| Наименование  | Выход    | Цена  |
|---|----------|-------|
| <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА</b>   |          |       |
| <b>Свекольная икра</b><br>[138ккал, белки:2.5, жиры:7.6, углеводы:13.0, Ca:33.0, Mg:21.0, P:54.9, Fe:1.0, C:10.2]                             | 100гр    | 18-29 |
| <b>Салат из курицы со свежим огурцом и сыром</b><br>[221ккал, белки:12.5, жиры:14.2, углеводы:1.4, Ca:109.0, Mg:10.9, P:100.8, A:64.4, C:1.8] | 100гр    | 55-45 |
| <b>Салат картофельный с кукурузой и свежим огурцом</b><br>[99ккал, белки:2.1, жиры:6.2, углеводы:9.1, Ca:18.8, Mg:41.6, P:106.9, C:6.9]       | 100гр    | 28-29 |
| <b>Минтай запечённый в сметанном соусе</b><br>[165ккал, белки:12.9, жиры:10.4, углеводы:5.3, Ca:44.0, Mg:42.3, P:191.8, A:22.1]               | 50/30гр  | 35-34 |
| <b>Тефтели мясные с соусом.</b><br>[286ккал, белки:10.7, жиры:18.0, углеводы:20.3, Ca:18.6, Mg:25.6, P:136.6, A:1.5, C:4.7]                   | 90/30гр  | 59-32 |
| <b>Печень, тушеная в соусе</b><br>[182ккал, белки:13.8, жиры:10.2, углеводы:8.9, Ca:22.3, Mg:13.8, P:235.3, Fe:4.1, A:5833.5, E:1.0, C:23.0]  | 50/50гр  | 47-42 |
| <b>Отбивная из курицы в сырной корочке со сметаной</b><br>[184ккал, белки:12.3, жиры:13.8, углеводы:2.7, Ca:61.6, Mg:3.3, P:47.7, A:32.9]     | 75гр     | 46-60 |
| <b>Каша молочная пшеничная*</b><br>[358ккал, белки:10.2, жиры:12.4, углеводы:51.2, Ca:165.5, Mg:63.8, P:245.9, A:37.0]                        | 250/10гр | 37-20 |
| <b>Капуста тушеная</b><br>[88ккал, белки:2.7, жиры:3.6, углеводы:11.7, Ca:66.8, Mg:22.8, P:46.3, C:59.2]                                      | 150гр    | 29-77 |
| <b>Горох отварной со сливочным маслом</b><br>[144ккал, белки:9.6, жиры:2.9, углеводы:20.0, Ca:54.5, Mg:43.8, P:138.0, Fe:2.4, A:12.4]         | 150гр    | 14-41 |
| <b>Сосиска в тесте</b><br>[216ккал, белки:5.6, жиры:10.4, углеводы:24.6, Ca:25.0, Mg:10.6, P:74.4, A:9.5]                                     | 75гр     | 25-95 |
| <b>Пирог с мясом и капустой</b><br>[177ккал, белки:5.1, жиры:7.7, углеводы:21.7, Ca:23.1, Mg:10.0, P:62.0, A:8.1, C:4.7]                      | 75гр     | 31-92 |
| <b>Угольник с клубникой</b><br>[182ккал, белки:3.3, жиры:5.7, углеводы:29.5, Ca:22.9, Mg:8.7, P:44.8, A:9.2, C:5.6]                           | 75гр     | 20-59 |
| <b>Кекс "Творожный"</b><br>[228ккал, белки:5.3, жиры:9.9, углеводы:29.8, Ca:24.9, Mg:5.9, P:56.4, A:22.0, E:2.9]                              | 75гр     | 27-93 |
| <b>Ватрушка с повидлом</b><br>[203ккал, белки:3.3, жиры:5.3, углеводы:36.0, Ca:20.0, Mg:7.6, P:42.0, A:8.7]                                   | 75гр     | 18-41 |
| <b>Булочка с маком</b><br>[228ккал, белки:5.0, жиры:9.0, углеводы:31.8, Ca:76.3, Mg:21.9, P:84.9, A:12.4]                                     | 75гр     | 19-24 |
| <b>Желе вишневое</b><br>[127ккал, белки:4.5, жиры:0.1, углеводы:27.1, Ca:42.3, Mg:8.3, P:20.7, C:2.5]   | 200гр    | 35-55 |

Директор \_\_\_\_\_

Заведующий производством \_\_\_\_\_

10/04/2025