



МЕНЮ

на 27 - 31 Март 2023 г. 1-Комплексе 107,7 Завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Открытый сэндвич (тост.хл,огур,сыр Сулугуни)	94,27	4,53	3,15	9,49	17/15/13	16,56
2	Сырники из творога п/ф	332,71	28,84	10,2	32,23	150	77,23
3	Соус вишнёвый	19,72	0,01	0,05	4,77	20	2,67
4	Кофейный напиток с молоком	89,5	2,99	2,52	13,58	200/8	11,24
		536,2	36,37	15,92	60,07		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Наггетсы куриные хрустящие	237,98	10	14	18	4шт/100	49,12
2	Гречка отварная с овощами /овощи п/ф/	153,47	4,9	4,82	22,57	150	13,41
3	Чай ройбуш	16,25		0,01	4	200	2,76
4	Блинчики с абрикосовой начинкой	209,98	56	7,5	22,4	1/80гр	28,92
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	71,01	2,05	0,51	13,52	30	3,09
		735,69	73,35	27,34	90,29		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Салат из свеклы с сыром Адыгейский с маслом п/ф	66,75	1,1	4,07	6,45	80	12,49
2	Жаркое "По-домашнему" со свининой ов. п/ф	330,34	14,81	19,82	22,22	50/150	54,26
3	Напиток тёплый из брусники	43,5	0,18	0,13	10,03	200/8	11,71
4	Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	22,75
5	Батон нарезной в/с	74,08	2,2	0,86	14,33	29	2,93
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	59,46	1,75	0,86	10,32	25	3,56
		648,13	22,84	28,24	74,35		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Огурцы свежие (порционно)	8,8	0,56	0,08	1,52	80	12,40
2	Омлет запеченный натуральный	249,36	15,78	19,39	2,91	150	44,43
3	Какао молочно-шоколадный	85	2,8	2,5	12,68	200/8	14,21
4	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	61,28	1,95	0,32	12,64	24	2,08
5	Яблоки резанные дольки 80гр	37,6	0,32	0,32	7,84	1шт/80гр	34,58
		442,04	21,41	22,61	37,59		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом (батон в/с) Сырбогатов	125,67	1,87	7,94	11,66	236/10м	12,31
2	Рыбные наггетсы	39	0,02	4,31	0,03	90	48,97
3	Пюре картофельное (карт п/ф)	165,48	3,72	5,57	25,04	170	23,31
4	Чай яблочно-брусничный	39,01	0,08	0,07	9,38	200/8	4,63
5	Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1 шт/100 мл	15,60
6	Хлеб "Николаевский" йодир.					10	1,04
7	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	40,84	1,33	0,26	9,1	20	1,84
		490,9	9,92	20,65	66,91		107,70

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

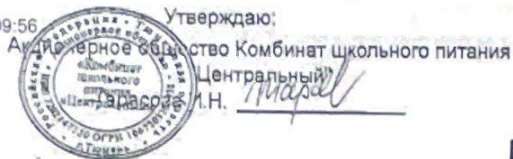
Грицков О.М.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Фоменко С.В.



МЕНЮ

на 27 - 31 Март 2023 г. 1-Комплекс 138,4 Обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Обед							
1	Помидоры и огурцы свежие (порционные)	15,75	0,81	0,14	2,57	45/45	17,65
2	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, со сметаной и зеленью (ов.п/ф)	149,58	7,8	9,73	10,5	200/20/10/1	43,91
3	Жаркое "По-домашнему" со свиной о.п/ф	330,34	14,81	19,82	22,22	50/150	54,26
4	Напиток тёплый из свежих яблок с клубникой	52,9	0,23	0,18	12,22	200/8	8,69
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,05
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	37,03	1,19	0,2	7,61	18	1,44
		683,8	26,87	30,97	74,26		138,40
Вторник							
Обед							
1	Салат "Витаминный" (капуста пекин, огурцы, томаты, яблоки, лук зел., с маслом)*	93,79	1,08	6,12	8,17	80	15,76
2	Суп картофель. с макаронами и говядиной ов.п/ф	186,05	7,61	7,97	21,13	250/15	38,23
3	Минтай, запеченный с сыром	202,81	21,4	11	4,34	100	61,53
4	Рис припущенный м.р	244,49	4,17	10,11	42,25	170	9,68
5	Напиток тёплый из изюма	88,2	0,46	0,1	21,14	200/8	9,36
6	Хлеб "Абсолют" ржано-пшеничный	39,99	1,15	0,28	7,61	17	1,74
7	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	55,93	1,63	0,73	9,01	17	2,10
		911,26	37,5	36,31	113,65		138,40
Среда							
Обед							
1	Нарезка из свежих овощей (помидоры, перец)	17,2	0,81	0,12	2,88	50/20	22,07
2	Уха по-ростовски с зеленью (ов. п/ф)	93,03	1,79	3,82	12,73	200/25/1	42,47
3	Мак-н-чиз с филе куриным (макароны, филе куриное, молоко, сыр, масло.сл.)	336,75	18,94	12,55	36,55	50/150	55,95
4	Напиток "Северянка"	40,6	0,14	0,07	9,47	200/8	13,95
5	Батон нарезной в/с	59,57	1,77	0,69	11,52	23	2,36
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	26,78	0,79	0,39	4,65	11	1,60
		573,93	24,24	17,64	77,8		138,40
Четверг							
Обед							
1	Салат "Ромашка" (картофель, горошек конс., морковь, масло растит.) п/ф	113,42	1,49	8,19	8,36	80	10,93
2	Суп картофельный с говядиной, гречками п/ф	245,11	10,07	9,5	29,91	250/20/10	50,22
3	Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины с маслом п/ф	291,38	14,27	21,46	17,29	90/5	54,74
4	Гречка отварная с овощами м.р п/ф	165,37	4,85	6,19	22,5	150	9,61
5	Напиток тёплый из брусники и клубники	42,88	0,19	0,11	9,95	200/8	9,61
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич. витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	49,49	1,57	0,26	10,21	20	1,68
		945,65	33,69	45,92	106,01		138,40
Пятница							
Обед							
1	Салат из кваш. капусты, луком зел. с маслом	68,37	0,01	7,53	0,02	90	12,73
2	Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной п/ф	142,39	5,15	7,29	16,78	200/10/10	34,54
3	Котлета "Лакомка" /филе куриное/ с маслом /лук п/ф/	213,98	14,39	17,16	7,63	90/5	53,49
4	Рагу овощное (овощи п/ф)*	140,67	2,91	5,54	19,62	150	21,15
5	Кисель из смородины	96,97	0,21	0,08	23,47	200	12,77
6	Хлеб "Николаевский" йодир.					18	1,87
7	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	40,84	1,33	0,28	9,1	20	1,85
		703,22	24	37,86	76,62		138,40

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Грицок О.М.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Фоменко С.В.

Утверждаю:
 Актинское бюджетное учреждение Комбинат школьного питания
 Центральный
 А.Н. Мара

Согласовано:
 Директор Юсуп
 (подпись)

МЕНЮ

на 27 - 31 Март 2023 г. 1-Комплекс 65 Полдник

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Полдник							
1	Кисель вишня/лимон	167,41	0,07	0,01	41,3	200	19,44
2	Рулет шоколадно-сливочный (Пекарский цех)*	265,04	6,98	6,84	46,13	75	26,97
3	Фрукт апельсин свежий	49,4	1,04	1,17	13	130	18,59
		481,85	8,09	8,02	100,43		65,00
Вторник							
Полдник							
1	Напиток "Вкус лета из ягод"	38,3	0,13	0,06	9,1	200	7,79
2	Булочка "Фантазия" (Пекарский цех) 50 гр	199,03	3,9	5,8	32,19	50	11,27
3	Фрукт груша свежая	70,68	0,67	5,96	18,51	168	45,94
		308,01	4,7	11,82	59,8		65,00
Среда							
Полдник							
1	Молоко питьевое ультрапаст.обогащенное Наша Маша 3,2%, 0,2л	106	6	5,1	9,4	1шт/200мл	37,05
2	Конвертик "Творожный" (Пекарский цех) 60 гр	300,37	7,24	15,87	31,25	60	16,89
3	Фрукт яблоко свежее	49,98	0,43	0,43	10,42	106	11,06
		456,35	13,67	21,4	51,07		65,00
Четверг							
Полдник							
1	Напиток тёплый "Ягодное лукошко"	41,98	0,21	0,09	9,64	200	11,45
2	Сырная палочка (Пекарский цех) сметана 15%	275,37	6,83	17,25	23,99	50	17,28
3	Фрукт банан свежий	218,82	3,42	1,14	49,01	228	36,27
		536,17	10,46	18,48	82,64		65,00
Пятница							
Полдник							
1	Кефир с малиновым вареньем	127,46	5,56	4,78	14,09	190/10	24,68
2	Бисквитный рулет "Сластёна" (Пекарский цех)	259,33	6,38	6,48	46,11	75	22,70
3	Фрукт киви свежее	43,93	0,75	0,37	7,57	93	17,62
		430,72	12,69	11,63	67,77		65,00

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Богомолова Е.Н.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Фоменко С.В.

(подпись)

