



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
10.03.2025 12:09

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1741598722-20250310-68-1-1225-22



**Меню**

**Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)**

Неделя 1 день: 1

19.05 2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(Масло растительное, Огурцы свежие)  | 100          | 0,72                 | 2,54         | 5,4           | 47,34                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(Вермишель; Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, ПИФ ФРИКАДЕЛЬКИ куриные) | 250/40       | 8,25                 | 4,5          | 27,85         | 184,9                          |
| ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ<br>(Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Соль)   | 100          | 8,23                 | 9,2          | 7,3           | 144,92                         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)   | 180          | 4,32                 | 5,52         | 12,48         | 116,86                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 50           | 2,74                 | 1,48         | 19,75         | 103,75                         |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)  | 180          | 0,45                 | 0,09         | 13,5          | 56,61                          |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%  | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ  | 20           | 0,55                 | 0,65         | 15            | 68,05                          |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 160</b> | <b>33,59</b>         | <b>29,21</b> | <b>128,65</b> | <b>912,65</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 160</b> | <b>33,59</b>         | <b>29,21</b> | <b>128,65</b> | <b>912,65</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 1 день: 2

№ 20.05 2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ "ВЕСНА"<br>(Капуста пекинская, Редис, Лук зелёный, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)   | 100          | 1,05                 | 5,15         | 2,54          | 60,71                          |
| БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашеная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Специи (б. перец, Смесь трав - Соль) | 250/10       | 4,84                 | 7,69         | 12,86         | 143,14                         |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ<br>(Батон, Масло сливочное, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)   | 100          | 10,96                | 8,08         | 12,71         | 167,42                         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сл.сливочное 82,5%, Соль)  | 180          | 3,84                 | 6,24         | 23,76         | 167,28                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ   | 180          | 0,91                 | 0,16         | 18,54         | 79,25                          |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             |
| СОЧНИ   | 50           | 2,11                 | 2,55         | 16,8          | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 050</b> | <b>29,03</b>         | <b>31,78</b> | <b>130,88</b> | <b>932,69</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 050</b> | <b>29,03</b>         | <b>31,78</b> | <b>130,88</b> | <b>932,69</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 1 день: 3

21.05

2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br><small>(Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)</small>                          | 100          | 0,2                  | 2,4          | 8,6           | 56,8                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br><small>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шнековидный, Вареный рис, Рыбный жир, Масло растительное, Соль)</small> | 250          | 6,4                  | 4,5          | 18,6          | 141                            |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"<br><small>(Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Мякоть пшеничная в/с, Соль)</small> | 280          | 16,24                | 21           | 35,84         | 397,32                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 20           | 1,37                 | 0,17         | 9,03          | 43,1                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 20           | 1,1                  | 0,69         | 7,9           | 41,6                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br><small>(Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)</small>   | 180          | 0,18                 |              | 5,85          | 24,12                          |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%  | 200          | 5,6                  | 5,07         | 28            | 172                            |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ   | 20           | 0,55                 | 0,65         | 15            | 68,05                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 070</b> | <b>31,64</b>         | <b>34,38</b> | <b>126,82</b> | <b>943,89</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 070</b> | <b>31,64</b>         | <b>34,38</b> | <b>126,82</b> | <b>943,89</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 1 день: 4

22.05

2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)  | 100          | 2,2                  | 4,5          | 5,6           | 71,7                           |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ<br>(Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Острый соус, Соль)   | 250          | 7                    | 9            | 8             | 141                            |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ<br>(Томат - паста, Петрушка свежая, П/ф ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Саитама, Соль) | 100          | 11,19                | 10,47        | 14,54         | 197,13                         |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)   | 180          | 4,16                 | 5,95         | 22,3          | 159,39                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 25           | 1,37                 | 0,74         | 9,88          | 51,88                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ  | 180          | 0,9                  | 0,18         | 18,54         | 79,38                          |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ  | 125          |                      |              | 11,25         | 45                             |
| СОЧНИ   | 50           | 2,11                 | 2,55         | 16,8          | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 050</b> | <b>31,66</b>         | <b>33,72</b> | <b>124,98</b> | <b>930,27</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 050</b> | <b>31,66</b>         | <b>33,72</b> | <b>124,98</b> | <b>930,27</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_





## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 1 день: 5

23.05

2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)   | 100          | 0,49                 | 1,37         | 5,1           | 34,89                          |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 250          | 2,4                  | 4,5          | 8,76          | 48,2                           |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ<br>(Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, ПФ ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ")                                    | 280          | 16,76                | 20,4         | 44,76         | 429,76                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 20           | 1,37                 | 0,17         | 9,03          | 43,1                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 25           | 1,37                 | 0,74         | 9,88          | 51,88                          |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА<br>(Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)   | 180          | 0,9                  | 0,09         | 14,13         | 60,21                          |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%   | 200          | 5,8                  | 4,9          | 9,3           | 104                            |
| БУЛОЧКА С МАКОМ  | 50           | 3,42                 | 2,25         | 17,5          | 105,93                         |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 105</b> | <b>32,31</b>         | <b>34,42</b> | <b>118,46</b> | <b>877,77</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 105</b> | <b>32,31</b>         | <b>34,42</b> | <b>118,46</b> | <b>877,77</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 1 день: 6

№ 24.05 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж           | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |             |               |                                |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И РЕДИСА<br>(Редис, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)  | 100          | 0,88                 | 5,16        | 2,63          | 61,23                          |
| СУП-БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ<br>(Цыпленок бройлер, Яйцо, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250          | 7,03                 | 6,68        | 12,88         | 140,31                         |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный)<br>(Яйцо, Рыба филе с/м, Петрушка свежая, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Соусы сливочные)                  | 100          | 11                   | 4,1         | 3,3           | 94,1                           |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)   | 180          | 3,84                 | 6,24        | 23,76         | 167,28                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 20           | 1,37                 | 0,17        | 9,03          | 43,1                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 25           | 1,37                 | 0,74        | 9,88          | 51,86                          |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)   | 180          | 0,45                 | 0,09        | 13,5          | 56,61                          |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%  | 200          | 5,6                  | 5,07        | 26            | 172                            |
| СОЧНИ  | 60           | 2,11                 | 2,56        | 16,8          | 98,99                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 105</b> | <b>33,65</b>         | <b>30,8</b> | <b>117,78</b> | <b>885,1</b>                   |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 105</b> | <b>33,65</b>         | <b>30,8</b> | <b>117,78</b> | <b>885,1</b>                   |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 1

№ 26.05 2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ<br><small>(Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка - свежая, Масло растительное, Соусы свежие, Соль)</small> | 100          | 0,2                  | 2,4          | 11,5          | 68,4                           |
| СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ<br><small>(Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Соусы свежие, Сметана, Соль)</small>    | 250/5        | 9,13                 | 8,63         | 9,93          | 174,38                         |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)<br><small>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лук репчатый, Масло растительное, Соль)</small>                         | 280          | 14,24                | 15,9         | 30,88         | 323,62                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 25           | 1,37                 | 0,74         | 9,68          | 51,88                          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br><small>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)</small>   | 180          | 0,26                 | 0,09         | 14,4          | 58,5                           |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%  | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ  | 20           | 0,55                 | 0,65         | 15            | 88,05                          |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 100</b> | <b>34,08</b>         | <b>33,64</b> | <b>118,96</b> | <b>935,03</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 100</b> | <b>34,08</b>         | <b>33,64</b> | <b>118,96</b> | <b>935,03</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 2

27.05 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |             |              |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)   | 100          | 2,2                  | 4,5         | 5,6          | 71,7                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, ПИФ ФРИКАДЕЛЬКИ куриные)  | 250/40       | 8,25                 | 4,5         | 27,85        | 184,9                          |
| ПРАЗЛЯ С КУРИЦЕЙ<br>(Кукуруза консервированная, Цыпленок бройлер, Курица молодая, Соуси замороженные (перси), Чеснок, ФИЛЕ цыпл-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Помидоры спелые, Вис, Соль, Соусы сливочные и майонезные И) | 280          | 14,61                | 18,2        | 36,26        | 367,26                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 40           | 2,73                 | 0,33        | 18,07        | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 25           | 1,37                 | 0,74        | 9,88         | 51,88                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ   | 180          | 0,9                  | 0,16        | 18,54        | 79,38                          |
| МАНДАРИН   | 100          | 0,8                  | 0,2         | 7,5          | 38                             |
| СОЧНИ  | 50           | 2,11                 | 2,55        | 16,8         | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 065</b> | <b>32,97</b>         | <b>31,2</b> | <b>140,5</b> | <b>977,91</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 065</b> | <b>32,97</b>         | <b>31,2</b> | <b>140,5</b> | <b>977,91</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_





## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 3

№ 28.05 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)   | 100          | 0,49                 | 1,37         | 5,1           | 34,69                          |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Патрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/х свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 250/10       | 4,84                 | 7,69         | 12,86         | 143,14                         |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ<br>(Яйцо, Багон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)  | 100          | 9,3                  | 6,9          | 3             | 132,9                          |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)   | 180          | 3,84                 | 6,24         | 23,76         | 167,28                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 20           | 1,1                  | 0,59         | 7,9           | 41,5                           |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА<br>(Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)   | 180          | 0,9                  | 0,09         | 14,13         | 60,21                          |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%  | 200          | 5,6                  | 5,07         | 26            | 172                            |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"   | 50           | 2,4                  | 2,7          | 18,5          | 107,9                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 130</b> | <b>31,2</b>          | <b>32,98</b> | <b>129,32</b> | <b>945,82</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 130</b> | <b>31,2</b>          | <b>32,98</b> | <b>129,32</b> | <b>945,82</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 4

№ 29.05 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |              |                                |
| <b>САЛАТ "ЛЕТНИЙ"</b><br>(Картофель очищенный, Лук зеленый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)                              | 100          | 1,35                 | 6,33         | 6,43         | 88,13                          |
| <b>СОЛЯНКА РЫБНАЯ</b><br>(Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Оливки соевые, Соль) | 250          | 7                    | 9            | 8            | 141                            |
| <b>СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ</b><br>(Томат - паста, Свинина, Морковь очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)         | 100          | 11,2                 | 7,63         | 7,2          | 142,27                         |
| <b>РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ</b><br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное - 62,5%, Рис, Соль)                           | 180          | 4,16                 | 5,95         | 22,3         | 159,39                         |
| <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ</b>   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07        | 85,2                           |
| <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ</b>   | 50           | 2,74                 | 1,48         | 19,75        | 103,75                         |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b><br>(Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)   | 180          | 0,18                 |              | 5,85         | 24,12                          |
| <b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b>   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                             |
| <b>СОЧНИ</b>   | 50           | 2,11                 | 2,55         | 18,8         | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 050</b> | <b>31,87</b>         | <b>33,67</b> | <b>114,2</b> | <b>890,45</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 050</b> | <b>31,87</b>         | <b>33,67</b> | <b>114,2</b> | <b>890,45</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 5

30.05

2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ "ВЕСНА"<br>(Капуста пекинская, Редис, Лук зелёный, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)  | 100          | 1,05                 | 5,15         | 2,54          | 60,71                          |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Соль) | 250/10       | 5,24                 | 8,71         | 16,59         | 165,46                         |
| КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ<br>(Масло растительное, ПЮ Котлета "ОСОБАЯ")  | 100          | 10,85                | 7,77         | 16,35         | 178,73                         |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО<br>(Картофель очищенный, Масло растительное, Соль)   | 180          | 2,88                 | 6,86         | 22,8          | 165,36                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 50           | 2,74                 | 1,48         | 19,75         | 103,75                         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ   | 180          | 0,9                  | 0,18         | 18,54         | 79,38                          |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ   | 125          |                      |              | 11,25         | 45                             |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ   | 20           | 0,55                 | 0,65         | 15            | 68,05                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 055</b> | <b>26,94</b>         | <b>31,23</b> | <b>140,89</b> | <b>952,64</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 055</b> | <b>26,94</b>         | <b>31,23</b> | <b>140,89</b> | <b>952,64</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 6

" " 31.05 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)   | 100          | 2,2                  | 4,5          | 5,8           | 71,7                           |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/х свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль) | 250/10       | 4,86                 | 8,44         | 6,86          | 122,24                         |
| ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ<br>(Батон, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Печень говяжья, Соль)   | 100          | 9,6                  | 6,4          | 12,56         | 146,24                         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)   | 180          | 4,32                 | 5,52         | 12,48         | 116,88                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 25           | 1,37                 | 0,74         | 9,88          | 51,88                          |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ<br>(Крахмал, Вода питьевая, Клюква протертая с сахаром)   | 180          | 0,09                 |              | 24,57         | 98,64                          |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%   | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            |
| СОЧНИ  | 50           | 2,11                 | 2,55         | 16,8          | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 135</b> | <b>32,88</b>         | <b>33,38</b> | <b>115,92</b> | <b>896,37</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 135</b> | <b>32,88</b>         | <b>33,38</b> | <b>115,92</b> | <b>896,37</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_





## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 1

" \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ "ВЕСНА"<br>(Капуста пекинская, Редис, Лук зелёный, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)  | 100          | 1,05                 | 5,15         | 2,54          | 60,71                          |
| СУП-БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ<br>(Цыпленок бройлер, Яйцо, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль) | 250          | 7,03                 | 6,68         | 12,88         | 140,31                         |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ<br>(ПФ Котлета "домашняя", Масло растительное)  | 100          | 9,55                 | 7,16         | 13,9          | 158,24                         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)   | 180          | 3,84                 | 6,24         | 23,76         | 167,28                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 85,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ   | 180          | 0,9                  | 0,18         | 18,54         | 79,38                          |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%   | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ   | 20           | 0,55                 | 0,65         | 15            | 68,05                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 110</b> | <b>33,44</b>         | <b>32,47</b> | <b>129,79</b> | <b>947,17</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 110</b> | <b>33,44</b>         | <b>32,47</b> | <b>129,79</b> | <b>947,17</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 2

"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ<br>(Масло растительное, Огурцы свежие)   | 100          | 0,72                 | 2,54         | 5,4           | 47,34                          |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ<br>(Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Перец острый, Соль)   | 250          | 7                    | 9            | 8             | 141                            |
| РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ<br>(Батон, Меланж яичный, Сметана, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сода разрыхлитель)  | 100          | 11,78                | 9,22         | 20,56         | 212,33                         |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, 12,5%, Макароны твердые, Сахарный песок, Соль) | 180          | 2,77                 | 8,17         | 17,23         | 154,2                          |
| ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 85,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 50           | 2,74                 | 1,48         | 19,75         | 103,75                         |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ<br>(Крахмал, Вода питьевая, Клейкая просеянная с сахаром)   | 180          | 0,09                 |              | 24,57         | 98,64                          |
| МАНДАРИН   | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                             |
| СОЧНИ  | 50           | 2,11                 | 2,55         | 16,8          | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 050</b> | <b>30,74</b>         | <b>33,49</b> | <b>137,88</b> | <b>980,05</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 050</b> | <b>30,74</b>         | <b>33,49</b> | <b>137,88</b> | <b>980,05</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 3

\_\_\_\_\_ 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ "МОЗАИКА"<br>(Кукуруза консервированная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Оливки свежие, Соль)  | 100          | 1,5                  | 7,5          | 9,17          | 113,33                         |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/х свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль) | 250/10       | 4,64                 | 7,69         | 12,86         | 143,14                         |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный)<br>(Яйца, Рыба филе см, Петрушка свежая, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Специи пищевые)  | 100          | 11                   | 4,1          | 3,3           | 94,1                           |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)  | 180          | 4,16                 | 5,95         | 22,3          | 159,39                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 50           | 2,74                 | 1,48         | 19,75         | 103,75                         |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)   | 180          | 0,26                 | 0,09         | 14,4          | 58,5                           |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%  | 200          | 5,6                  | 5,07         | 26            | 172                            |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ  | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 210</b> | <b>33,23</b>         | <b>32,61</b> | <b>135,65</b> | <b>977,41</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 210</b> | <b>33,23</b>         | <b>32,61</b> | <b>135,65</b> | <b>977,41</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 4

"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |              |                                |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br><small>(Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)</small>                       | 100          | 0,2                  | 2,4          | 8,6          | 56,8                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br><small>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шпательный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное)</small> | 250          | 6,4                  | 4,5          | 18,6         | 141                            |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ<br><small>(Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, ПФ ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ")</small>  | 280          | 16,76                | 20,4         | 44,76        | 429,76                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 16,07        | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 25           | 1,37                 | 0,74         | 9,88         | 51,88                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ   | 180          | 0,91                 | 0,16         | 18,54        | 79,25                          |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ  | 125          |                      |              | 11,25        | 45                             |
| СОЧНИ   | 50           | 2,11                 | 2,55         | 16,8         | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 050</b> | <b>30,48</b>         | <b>31,08</b> | <b>146,5</b> | <b>988,48</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 050</b> | <b>30,48</b>         | <b>31,08</b> | <b>146,5</b> | <b>988,48</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_





## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 5

\* \* \* 2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)  | 100          | 0,49                 | 1,37         | 5,1           | 34,69                          |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Горошек зеленый консерв., Колуса блк свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 250/10       | 4,61                 | 6,94         | 10,16         | 121,14                         |
| ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"<br>(Сыр, Ветчина, Молоко, Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)   | 280          | 18,67                | 22,77        | 52,83         | 490,93                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 20           | 1,37                 | 0,17         | 9,03          | 43,1                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 25           | 1,37                 | 0,74         | 9,88          | 51,88                          |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА<br>(Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)  | 180          | 0,9                  | 0,09         | 14,13         | 60,21                          |
| МАНДАРИН  | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                             |
| БУЛОЧКА С МАКОМ   | 50           | 3,42                 | 2,25         | 17,5          | 105,93                         |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 015</b> | <b>31,63</b>         | <b>34,53</b> | <b>126,13</b> | <b>945,88</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 015</b> | <b>31,63</b>         | <b>34,53</b> | <b>126,13</b> | <b>945,88</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 6

\* \* \* 2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)  | 100          | 2,2                  | 4,5          | 5,6           | 71,7                           |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Смесь специй, Соль)  | 250/10       | 5,24                 | 8,71         | 16,59         | 185,46                         |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Перец черный в. Смесь специй, Соль, Сахар очищенный) | 280          | 12,8                 | 10,52        | 32,71         | 276,75                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 25           | 1,37                 | 0,74         | 9,88          | 51,88                          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)  | 180          | 0,26                 | 0,09         | 14,4          | 58,5                           |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%   | 200          | 5,6                  | 5,07         | 28            | 172                            |
| СОЧНИ   | 50           | 2,11                 | 2,55         | 16,8          | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 135</b> | <b>32,31</b>         | <b>32,51</b> | <b>140,05</b> | <b>981,08</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 135</b> | <b>32,31</b>         | <b>32,51</b> | <b>140,05</b> | <b>981,08</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 1

" " 2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ<br>(Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль) | 100          | 0,2                  | 2,4          | 11,5          | 68,4                           |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ<br>(Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соевые, Соль)                           | 250          | 7                    | 9            | 8             | 141                            |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ<br>(ПФ КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ", Масло растительное)   | 100          | 8,53                 | 8,4          | 22,4          | 199,33                         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное 82,5%, Соль)   | 180          | 3,84                 | 6,24         | 23,76         | 167,28                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 25           | 1,37                 | 0,74         | 9,88          | 51,88                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ  | 180          | 0,9                  | 0,16         | 18,54         | 79,38                          |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%   | 200          | 5,6                  | 5,07         | 26            | 172                            |
| МАНДАРИН  | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                             |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 175</b> | <b>30,97</b>         | <b>32,56</b> | <b>145,65</b> | <b>1003,47</b>                 |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 175</b> | <b>30,97</b>         | <b>32,56</b> | <b>145,65</b> | <b>1003,47</b>                 |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 2

"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)  | 100          | 0,49                 | 1,37         | 5,1           | 34,69                          |
| БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашеная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)     | 250/10       | 4,84                 | 7,69         | 12,86         | 143,14                         |
| ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ<br>(Кукуруза консервированная, Цыпленок бройлер, Кукуруза молотая, Овощи замороженные (перец), Чеснок, ФИЛЕ цып.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Перец острый, Яич. Соль, Овощи замороженные (картофель)) | 280          | 14,61                | 18,2         | 36,26         | 367,26                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(Сыр, Багет)   | 30           | 4,1                  | 2,8          | 9,5           | 82                             |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА<br>(Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)  | 180          | 0,9                  | 0,09         | 14,13         | 60,21                          |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             |
| СОЧНИ   | 50           | 2,11                 | 2,55         | 16,8          | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 040</b> | <b>30,18</b>         | <b>33,43</b> | <b>122,52</b> | <b>919,09</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 040</b> | <b>30,18</b>         | <b>33,43</b> | <b>122,52</b> | <b>919,09</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_





## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 3

\* \* \_\_\_\_\_ 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)   | 100          | 2,2                  | 4,5          | 5,6           | 71,7                           |
| СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ<br>(Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Специи соевые, Сметана, Соль) | 250/5        | 9,13                 | 8,63         | 9,93          | 174,38                         |
| КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ<br>(Масло растительное, ПИФ КОТЛЕТА "ОСОБАЯ")   | 100          | 10,85                | 7,77         | 16,35         | 178,73                         |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО<br>(Картофель очищенный, Масло растительное, Соль)   | 180          | 2,88                 | 6,96         | 22,8          | 165,36                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 50           | 2,74                 | 1,48         | 19,75         | 103,75                         |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)   | 180          | 0,26                 | 0,09         | 14,4          | 58,5                           |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ   | 125          |                      |              | 11,25         | 45                             |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"   | 50           | 2,4                  | 2,7          | 18,5          | 107,9                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 080</b> | <b>33,19</b>         | <b>32,46</b> | <b>136,65</b> | <b>991,52</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 080</b> | <b>33,19</b>         | <b>32,46</b> | <b>136,65</b> | <b>991,52</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 4

" " 2025

| Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ<br>(Масло растительное, Огурцы соленые)  | 100          | 1                    | 1,94         | 2,5           | 31,46                          |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/х свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль) | 250/10       | 4,86                 | 8,44         | 6,66          | 122,24                         |
| ПЛОВ СО СВИНИНОЙ<br>(Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)   | 260          | 18,48                | 17,01        | 41,72         | 393,89                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ  | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(Вода питьевая, Изюм, виноград суш-изюм, в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)  | 180          | 0,45                 | 0,09         | 13,5          | 56,61                          |
| МАНДАРИН   | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                             |
| СОЧНИ  | 50           | 2,11                 | 2,55         | 16,8          | 98,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>   | <b>1 050</b> | <b>32,62</b>         | <b>31,74</b> | <b>122,55</b> | <b>909,99</b>                  |
| <b>Итого за день</b>   | <b>1 050</b> | <b>32,62</b>         | <b>31,74</b> | <b>122,55</b> | <b>909,99</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 6

" " 2025

| Наименования блюд   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ "ВЕСНА"<br>(Капуста пекинская, Редис, Лук зеленый, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)   | 100          | 1,05                 | 5,15         | 2,54          | 60,71                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ куриные) | 250/40       | 8,25                 | 4,5          | 27,85         | 184,9                          |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ<br>(Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)   | 100          | 9,3                  | 8,9          | 3             | 132,9                          |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,0%, Соль)  | 180          | 3,84                 | 6,24         | 23,76         | 167,28                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 66,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 25           | 1,37                 | 0,74         | 9,88          | 51,88                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ  | 180          | 0,9                  | 0,18         | 18,54         | 79,38                          |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%  | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ  | 20           | 0,55                 | 0,65         | 15            | 68,05                          |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 135</b> | <b>33,59</b>         | <b>31,59</b> | <b>127,94</b> | <b>935,3</b>                   |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 135</b> | <b>33,59</b>         | <b>31,59</b> | <b>127,94</b> | <b>935,3</b>                   |

Зав. производством \_\_\_\_\_



## Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 6

" . 2025

| Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)  | 100          | 2,2                  | 4,5          | 5,6           | 71,7                           |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ<br>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Горчица зерновая консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль) | 250/10       | 4,61                 | 6,94         | 10,16         | 121,14                         |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Сметана, Соль)   | 100          | 8,75                 | 5,3          | 3,54          | 105,87                         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"<br>(Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)   | 180          | 4,32                 | 5,52         | 12,48         | 116,88                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ   | 40           | 2,73                 | 0,33         | 18,07         | 86,2                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ   | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ<br>(Крахмал, Вода питьевая, Клюква протертая с сахаром)  | 180          | 0,09                 |              | 24,57         | 96,64                          |
| ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%   | 200          | 5,6                  | 5,07         | 26            | 172                            |
| СОЧНИ   | 50           | 2,11                 | 2,55         | 16,8          | 96,59                          |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>1 150</b> | <b>32,6</b>          | <b>32,39</b> | <b>133,02</b> | <b>954,02</b>                  |
| <b>Итого за день</b>  | <b>1 160</b> | <b>32,6</b>          | <b>32,39</b> | <b>133,02</b> | <b>954,02</b>                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_