



Утверждаю:

Комбинат детского питания "Центральный"

Е.С. *Сорокин*

Согласован

Директор

(подпись)



### МЕНЮ

на 19 - 20 Января 2026 г. Комплекс №1 Завтрак-обед ОВЗ с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Тост пшеничный с маслом сливочном	103,15	1,5	6,73	9,12	17/8,75	16,69
2	Плов ароматный с мясом птицы	248,14	17,7	5,17	36,16	50/150	62,38
3	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,46
		446,72	21,35	12,52	64,87		101,62
<b>Обед</b>							
1	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	Суп-лапша с курицей и зеленью	203,75	9,79	12,05	13,8	250/20/1	28,48
3	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45	59,42
4	Рагу овощное	160,49	3,53	4,24	26,84	180	24,94
5	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
6	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,39
7	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,49
		711,14	28,54	32,27	75,75		144,48
		1 157,86	49,89	44,79	140,62	Итого за день	246,10
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	144,1	6,3	10,47	6,16	17/8,75/14	35,76
2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	218,12	6,92	7,74	29,78	200/5	29,79
3	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	16,43
		416,07	15,38	20,21	42,74		83,49
<b>Обед</b>							
1	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,91
2	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	Котлета рыбная "Нежная"	225,84	12,1	17,68	4,59	90	51,35
4	Пюре картофельное	148,01	3,54	4,38	23,36	160	26,54
5	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
6	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
7	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябиношка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,79
8	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	52,8	1,63	0,51	10,45	22	2,76
		749,72	26,59	34,97	80,25		162,61
		1 165,79	41,97	55,18	122,99	Итого за день	246,10

Шеф-повар

*В. Сорокин*  
(подпись)

Старший  
калькулятор

*Е.Н. Богомолова*  
(подпись) Богомолова Е.Н.

Мед. работник

*С.В. Пограбняк*  
(подпись)

Технолог

*С.В. Пограбняк*  
(подпись) Пограбняк С.В.



Утверждаю:

Директор центра питания "Центральный"

Е.С. *Савицкая*

Согласовано

Директор

(подпись)



## МЕНЮ

на 21 - 22 Января 2 026 г. Комплекс №1 Завтрак-обед ОВЗ с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Тост ржаной с маслом сливочным	95,67	2,42	6,82	6,16	17/8,75	16,74
2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	358,93	24,57	15,97	27,85	150/15	83,90
3	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5	2,29
4	Кефир	40	2,4	2	3,12	1шт/80 мл	17,06
		<b>512,31</b>	<b>29,44</b>	<b>24,8</b>	<b>41,28</b>		<b>119,99</b>
<b>Обед</b>							
1	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80	8,31
2	Рассольник "Ленинградский"	184,64	6,65	11,6	12,9	250/20/10/1	40,00
3	Мясо тушеное в соусе "По-венгерски"	161,45	9,86	11,9	3,16	40/50	44,34
4	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
5	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	23,40
6	Хлеб пшеничный тостовый	50,54	1,58	0,44	10,05	19	2,86
7	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,89
		<b>793,2</b>	<b>26,56</b>	<b>34,42</b>	<b>92,66</b>		<b>126,11</b>
		<b>1 305,51</b>	<b>56</b>	<b>59,22</b>	<b>133,94</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная геркулесовая Царь с клубникой и яблоком и маслом сливочным	217,82	7,43	9,43	24,65	230/2/5	44,42
2	Печенье "Карамелька"	223,69	4,28	5,13	40,1	55	17,92
3	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	2,11
5	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	46,8	2,88	1,58	5,36	45	19,11
		<b>555,74</b>	<b>16,22</b>	<b>16,4</b>	<b>84,6</b>		<b>85,24</b>
<b>Обед</b>							
1	Капуста квашеная с маслом	59,3	1,42	4,08	3,66	80	18,79
2	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1	42,52
3	Котлета мясная "По-деревенски"	212,21	12,02	11,36	15,48	90	46,48
4	Картофельные дольки по-деревенски	162,62	3,91	2,11	31,88	180	24,48
5	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	4,82
6	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
7	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	52,92	1,68	0,27	10,92	21	2,18
8	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	62,4	1,92	0,6	12,35	26	3,18
		<b>835,41</b>	<b>32,08</b>	<b>30,72</b>	<b>105,96</b>		<b>160,86</b>
		<b>1 391,15</b>	<b>48,3</b>	<b>47,12</b>	<b>190,56</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Руды*  
(подпись)

Мед. работник

*К*  
(подпись)

Старший  
калькулятор

*Богомолова Е.Н.*  
(подпись)

Технолог

*Погребняк С.В.*  
(подпись)



Утверждаю:

директор школы "Центральный"

Е.С.

*Сорокин*

Директор



### МЕНЮ

на 23 - 24 Января 2 026 г. Комплекс №1 Завтрак-обед ОВЗ с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Тост с маслом сливочным	111,42	1,51	7,84	9,13	17/10	18,64
2	Макароны запеченные с сыром	331,55	10,13	10,18	49,42	180	22,97
3	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	Снежок м.д.ж. 2,5%	62,4	2,4	2	8,8	1шт/80 мл	17,47
		<b>523,76</b>	<b>14,1</b>	<b>19,83</b>	<b>71,56</b>		<b>61,96</b>
<b>Обед</b>							
1	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	Щурпа "По-деревенски"	303,72	14,37	18,75	18,42	50/200	71,11
3	Котлета из белой рыбки	249,22	13,29	18,98	6,31	90	49,58
4	Рис припущенный с овощами	205,41	3,81	5,46	35,15	150	12,56
5	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,49
6	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
7	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,79
8	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,91
		<b>924,29</b>	<b>35,56</b>	<b>44,01</b>	<b>95,35</b>		<b>184,14</b>
		<b>1 448,05</b>	<b>49,66</b>	<b>63,84</b>	<b>166,91</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Суббота</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Тост ржаной с маслом сливочным	95,67	2,42	6,82	6,16	17/8,75	16,74
2	Омлет запеченный натуральный	240,33	17,2	17,67	2,79	165	48,89
3	Цикорий с молоком	94,2	3,72	3	12,18	200	18,87
4	Ряженка м.д.ж. 2,5%	40,8	2,4	2	3,36	1шт/80 мл	17,06
5	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,78
		<b>513,84</b>	<b>27,1</b>	<b>29,71</b>	<b>33,33</b>		<b>103,34</b>
<b>Обед</b>							
1	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,90
2	Уха Рыбачья с ментаем и зеленью	138,48	9,56	5,8	12,05	200/40/1	41,10
3	Бигус с мясом	286,33	15,13	18,68	13,69	50/150	68,52
4	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
5	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,79
6	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	42	1,39	0,23	8,61	21	1,98
		<b>550,91</b>	<b>28,14</b>	<b>25,09</b>	<b>52,06</b>		<b>142,76</b>
		<b>1 064,75</b>	<b>55,24</b>	<b>54,8</b>	<b>85,39</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Васильев*  
(подпись)

Мед. работник

*К*  
(подпись)

Старший  
калькулятор

*Богомолова Е.Н.*  
(подпись) Богомолова Е.Н.

Технолог

*Погребняк С.В.*  
(подпись) Погребняк С.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042375

Владелец Головчак Елена Владимировна

Действителен с 05.12.2025 по 05.12.2026