



Федеральный центр питания "Центральный"  
 Д.А. *(подпись)*

Директор

Согласовано

(подпись)



## МЕНЮ

на 18 - 19 Май 2 026 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 ржаной с маслом сливочным	95,67	2,42	6,82	6,16	17/8,75	16,74
2	Ёжики из мяса птицы в сливочном соусе	189,41	24,25	9,55	1,47	80/20	47,85
3	Рис припущенный	212,52	4,54	4,09	44,11	160	17,25
4	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
6	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	2,10
		<b>613,39</b>	<b>33,34</b>	<b>21,13</b>	<b>76,15</b>		<b>102,03</b>
<b>Обед</b>							
1	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,90
2	Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	130,2	4,02	11,77	13,55	200/50	24,57
3	Котлета мясная "По-домашнему"	233,32	13,6	15,08	10,8	90	51,85
4	Рагу овощное	142,66	3,14	3,77	23,86	160	22,18
5	Напиток клюквенный	50,75			12,6	200	19,14
6	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	2,11
7	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	42,3	1,58	0,61	7,34	18	3,32
		<b>664,03</b>	<b>24,64</b>	<b>31,65</b>	<b>80,7</b>		<b>144,07</b>
		<b>1 277,42</b>	<b>57,98</b>	<b>52,78</b>	<b>156,85</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<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 пшеничная с маслом сливочным	190,01	6,68	7,4	23,86	200/5	27,80
3	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	74,9	0,11	0,21	18,2	1шт/70гр	42,90
		<b>427,4</b>	<b>13,15</b>	<b>18,09</b>	<b>52,43</b>		<b>109,34</b>
<b>Обед</b>							
1	Кукуруза сладкая, бланшированная	13,2	0,6		2,7	30	11,21
2	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	160,71	6,37	11,06	8,5	250/10/10/1	25,88
3	Котлета рыбная "Нежная"	221,65	11,86	17,35	4,5	90	53,42
4	Картофельные дольки по-деревенски	144,55	3,48	1,88	28,34	160	21,76
5	Напиток из свежих яблок	41,99	0,08	0,08	9,98	200	4,61
6	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
7	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,39
8	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,6	1,41	0,44	9,03	19	2,28
		<b>723,1</b>	<b>25,89</b>	<b>31,71</b>	<b>82,19</b>		<b>136,76</b>
		<b>1 150,5</b>	<b>39,04</b>	<b>49,8</b>	<b>134,62</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*(подпись)*

Старший  
калькулятор

*(подпись)*

Богомолова Е.Н.

Мед. работник

*(подпись)*

Технолог

*(подпись)*

Погребняк С.В.



Комбинат Центрального питания "Центральный"  
 Д.А. Плотникова

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (подпись) \_\_\_\_\_

### МЕНЮ

на 20 - 21 Май 2 026 г. Комплекс №1 Завтрак-обед ОВЗ с 7-11 лет



№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<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 джемом лесные ягоды	357,16	23,84	14,71	31,01	150/20	86,58
3	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	Кефир	40	2,4	2	3,12	1шт/80 мл	17,05
		<b>509,86</b>	<b>28,69</b>	<b>23,53</b>	<b>44,38</b>		<b>122,05</b>
<b>Обед</b>							
1	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	Рассольник "Ленинградский"	175,78	6,33	11,04	12,28	250/10/10/1	29,78
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 витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,79
7	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	24	0,79	0,13	4,92	12	1,14
		<b>710,57</b>	<b>24,71</b>	<b>29,5</b>	<b>85,3</b>		<b>124,05</b>
		<b>1 220,43</b>	<b>53,4</b>	<b>53,03</b>	<b>129,68</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная рисовая с яблоком с маслом сливочным	194,89	5,76	7,34	26,04	200/5	38,04
2	Пряник песочный шоколадный	273,89	3,65	15,17	30,69	50	14,85
3	Чай гречишный	0,01				200	0,75
4	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	46,8	2,88	1,58	5,36	45	19,11
5	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,39
		<b>563,99</b>	<b>13,91</b>	<b>24,59</b>	<b>71,43</b>		<b>75,14</b>
<b>Обед</b>							
1	Капуста квашеная с маслом	59,3	1,42	4,08	3,66	80	18,77
2	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1	42,52
3	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45	59,42
4	Пюре картофельное	148,01	3,54	4,38	23,36	160	26,54
5	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	2,77
6	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
7	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	65,34	2,19	0,68	12,61	27	3,26
8	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,47
		<b>835,79</b>	<b>31,09</b>	<b>36,96</b>	<b>92,4</b>		<b>170,96</b>
		<b>1 399,78</b>	<b>45</b>	<b>61,55</b>	<b>163,83</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Старший калькулятор \_\_\_\_\_  
 Богомолова Е.Н.

Технолог \_\_\_\_\_  
 Погребняк С.В.



Комбинат общественного питания "Центральный"  
 Д.А. *[Signature]*

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (подпись)



### МЕНЮ

на 22 - 23 Май 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 ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	144,1	6,3	10,47	6,16	17/8,75/14	35,76
2	Макароны запеченные с сыром	276,29	8,44	8,48	41,18	135/10/5	19,14
3	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
4	Ряженка м.д.ж. 2,5% апельсин	47,76	2,4	2	5,04	1шт/80 мл	20,39
		495,03	17,14	20,95	59,1		83,76
<b>Обед</b>							
1	Кукуруза сладкая, бланшированная	13,2	0,6		2,7	30	11,21
2	Шурпа "По-деревенски"	294,61	13,94	18,19	17,87	40/200	60,90
3	Котлета из белой рыбки	249,22	13,29	18,98	6,31	90	49,58
4	Плов овощной	219,32	5,01	3,37	46,68	160	18,88
5	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5	2,29
6	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
7	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,81
8	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,46
		931,9	36,2	41,63	105,85		162,34
		1 426,93	53,34	62,58	164,95	Итого за день	246,10
<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	218,48	15,64	16,06	2,54	150	44,45
3	Цикорий с молоком	94,2	3,72	3	12,18	200	18,87
4	Творог обогащенный "Растишка" клубника-абрикос	46,8	2,88	1,58	5,31	45	19,11
5	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	2,10
		505,55	26,26	27,72	36,59		101,27
<b>Обед</b>							
1	Помидоры свежие	12,6	0,61	0,14	1,88	70	18,29
2	Уха Рыбацкая с ментаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	41,10
3	Мясо свинины тушеное с овощами	170,55	9,97	12,71	3,47	40/50	44,99
4	Овощи тушеные	53,72	2,56	1,28	7,91	150	12,61
5	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	23,40
6	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	2,11
7	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,6	1,41	0,44	9,03	19	2,33
		563,33	25,71	20,63	67,74		144,83
		1 068,88	51,97	48,35	104,33	Итого за день	246,10

Шеф-повар

*[Signature]*  
 (подпись)

Мед. работник

*[Signature]*  
 (подпись)

Старший  
 калькулятор

*[Signature]* Богомолова Е.Н.  
 (подпись)

Технолог

*[Signature]* Погребняк С.В.  
 (подпись)