



«Сотласованно»
 Директор
 «05» февраля 2024 г.



«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Горловский комбинат
 «Скородящий питаник»
 Шахова А.М.

НЕДЕЛЯ 1

Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	
						Завтрак 7-11 лет
Мясо вареное						
Каша молочная пшеница с маслом	40	13,50	5,03	4,60	0,28	62,84
Крупа пшениц. молоко, вода, сахар-песок, соль, под., масло сл.190/10	200	22,75	7,82	7,54	38,63	231,63
Бульбурд с мясом	15/31	16,03	2,81	7,05	18,90	159,35
(Масло сл., хлеб пш.)						
Кофейный напиток злаковый	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65
(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)						
Пюре фруктовое						
Итого	125	22,92	0,01	0,00	13,75	55,00
	611	89,00	17,24	20,31	84,17	588,46
Мясо вареное						
Каша молочная пшеница с маслом	1	13,50	5,03	4,60	0,28	62,84
Крупа пшениц. молоко, вода, сахар-песок, соль, под., масло сл.)	230/10	23,65	9,31	9,04	46,36	301,35
Бульбурд с мясом	17/34	18,13	3,14	7,81	20,95	165,69
(Масло сл., хлеб пш.)						
Кофейный напиток злаковый	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65
(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)						
Пюре фруктовое						
Итого	125	22,92	0,01	0,00	13,75	55,00
	656	90,00	19,11	22,59	93,95	653,53
Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и грибами						
(Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль, под., грибы)	10/180/15	16,00	9,97	8,61	16,34	191,75
Террин из горбуши с соусом белым						
(Горбуша, молоко, яйцо, масло сл., соль, под., соус белый основной)	90/20	41,98	12,07	13,03	3,27	156,6
Пюре картофельное						
(Картофель, молоко, масло сл., соль, йог.)	150	21,10	4,09	5,47	28,1	145,99
Чай с сахаром						
(Чай, сахар, вода)	200	1,63	0	0	9,08	36,32
Хлеб пшеничный изюмный ВХП						
Мандарин	25	2,08	1,82	0,25	12,75	66,75
Итого	119	22,21	0,95	0,24	8,93	41,65
	809	105,00	28,06	27,6	78,47	681,06
Полдник						
Хлебцы с сыром	90	45,77	14,17	14,55	75,50	311,57

Чай с имбирем (чай, чайно-имбир. мучн.)	200/7	4,28	0,04	0,00	9,33	37,46	431
Итого	297	50,00	15,21	16,55	34,83	349,03	
Безто 7-11 лет			59,41	56,45	188,46	1 499,55	
Безто 12 лет и старше			61,28	58,73	198,24	1 566,62	

ДЕНЬ 2									
Наименование блюда									
Завтрак 7-11 лет									
Каша молочная овсяная "Трудулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	Выход, г		Б	Ж	У	ЭП, ккал	№ ТТК		
Сырники из творога со ступенным молоком (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подсолн.)	160/5	15,98	6,6	7,57	31,43	229,24	578		
Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	50/30	31,24	11,98	12,92	29,75	241,2	397		
Хлеб пшеничный гидролированный БХП	200	6,37	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066		
Сметанен	17	1,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-		
Итого	40	30,00	22,27	21,91	88,58	607,56			
Завтрак 12 лет и старше									
Каша молочная овсяная "Трудулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	210/5	19,56	8,16	9,13	34,93	234,48	898		
Сырники из творога со ступенным молоком (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подсолн., ступ.молоко)	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	1 86		
Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
Хлеб пшеничный гидролированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-		
Томатный	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156,00	-		
Итого	569	90,00	28,65	17,91	147,79	706,95			
Обед									
Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мука, сметана, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сахар пшпр., соль йод., масло подсолн., соль)	20/220	23,30	6,75	11,11	11,35	172,39	1 65		
Запеканка из говядины с соусом мясным	100	34,37	9,71	15,28	11,90	223,96	1 042		
Рис отварной	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	532		
Кисель детский "Витошка" (Кисель, "Витошка", вода)	200	10,12	0,00	0,00	21,39	85,56	902		
Хлеб пшеничный гидролированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-		
Мягкого супеца	114	18,00	0,46	0,46	11,17	50,62	-		
Итого	864	105,00	23,50	32,88	114,84	849,30			
Полдник									
Рыбка в сливке (горбуша) (Свеж. стейок, горбуша, лук репч., масло подсолн., сыр, сметана, мука, яйцо, масло сл., соль)	85	37,80	10,36	19,06	18,97	288,89	19		
Чай с медом (Чай, мед, вода)	180/18	12,20	0,14	0,00	13,15	53,14	977		
Итого	439	50,00	10,49	19,06	32,12	342,02			
Всего 7-11 лет			59,47	67,56	237,96	1 797,79			
Всего 12 лет и старше			62,64	69,86	254,75	1 898,28			
ДЕНЬ 3									
Наименование блюда									
Завтрак 7-11 лет									
Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	Выход, г		Б	Ж	У	ЭП, ккал	№ ТТК		
Бульон с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	190/10	24,25	6,90	7,11	35,94	235,34	515		
	25/15/27	28,03	2,71	8,43	33,22	219,61	779		

Кофейный напиток заварной (Кофейный напиток джемный, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
Пюре фруктовое	125	22,92	0,00	0,00	13,75	55,00	-
Итого	565	85,00	11,13	16,67	95,52	576,61	-
Завтрак 12 лет и старше							
Каша молочная Гречневая с маслом (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)	210/10	25,86	7,59	7,82	39,53	258,88	515
Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	30/15/38	31,42	3,36	10,44	41,15	272,06	779
Кофейный напиток заварной (Кофейный напиток джемный, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
Пюре фруктовое	125	22,92	0,00	0,00	13,75	55,00	-
Итого	628	90,00	12,47	19,39	107,04	652,59	-
Обед							
Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль под.)	250	12,72	2,19	5,07	16,11	118,83	167
Кюфля по-московски (сыр сининный) с соусом красным (Помидоры, свиные, куриные сосиски, вода, лук репч., яйца, мука, масло подсол., соль под., соус)	80/30	50,62	14,30	21,37	8,75	224,53	209
Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль под.)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	224,9	307
Колотит из куряти с картофелем (Курица, сахар-песок, лимонный сок, джем/масло)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669
Хлеб пшеничный подорожный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Розмучка Сахарный (кондачек) 50 гр.	50	22,40	3,50	10,00	30,00	134	385
Итого	833	105,00	30,31	41,98	130,33	860,39	-
Полдник							
Сочин с творогом (Мука пш.вс., яйца, вода, масло сл., творог, сахар-песок, сметана, лимонный сок, ванилин)	80	27,41	9,08	10,44	30,94	254,05	646
Молоко питьевое	195	22,59	5,21	4,68	9,17	99,61	997
Итого	275	50,00	14,28	15,12	40,10	353,66	-
Всего 7-11 лет							
Всего 12 лет и старше							
Итого 4							
Наименование блюд		Выход, г	Б	Ж	У	ЭЛ, ккал	№ ТТК
Завтрак 7-11 лет							
Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)	190/10	22,99	5,78	5,83	29,22	192,49	850
Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)	30/10/35	26,25	6,64	12,52	20,60	221,64	909,01
Какао-напиток (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Мандарины	138	25,76	1,10	0,28	10,35	48,30	-
Итого	613	85,00	15,34	20,30	73,39	537,62	-
Завтрак 12 лет и старше							
Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)	220/10	25,20	6,64	6,71	33,60	221,36	850
Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)	35/10/40	29,04	7,53	14,19	23,35	251,19	909,01
Какао-напиток	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Итого	700	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986

(Кашо-порошок, молоко, вода, сахар)									
Мандарини	138	25,76	1,10	0,28	10,35	48,50	-		
Итого	653	90,00	17,09	22,84	80,52	596,04	-		
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, масло подсолнечное)	10/190	13,79	2,87	5,84	6,50	130,02	197		
Буузун-пюзи (Говядина, мука, яйцо, лук репчатый, соль поваренная, масло подсолнечное)	140	61,80	18,46	14,17	19,90	380,95	230		
Чай с молоком (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603		
Хлеб пшеничный подорожный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-		
Яблоко свежее	128	20,21	0,51	0,51	12,54	56,83	-		
Итого	702	105,00	25,75	22,27	58,42	677,11	-		
Полдник									
Пшеница с ветчиной и сыром (Мухомор, ветчина, дрожжи прессованные, кефир, сахар, ветчина, сыр, помидоры, сметана, томат паста)	80	28,11	7,63	12,29	20,77	224,21	1 065		
Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04	0,00	9,19	36,92	431		
Мермелад в индивидуальной упаковке	30	19,00	0,04	0,00	31,76	127,20	-		
Итого	314	50,00	7,71	12,29	61,72	388,33	-		
Всего 7-11 лет						193,53	1 463,06		
Всего 12 лет и старше						50,55	57,40		
						244,08	1 521,49		

ДЕНЬ 5		Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК
Наименование блюда							
Завтрак 7-11 лет							
Каши молочная рисовая с мясом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль, подл., масло сл.)	170/5	20,13	4,78	5,75	33,36	204,28	898
Каша-никиток. (Каша-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Банан	200	52,79	1,80	0,60	25,20	113,40	-
Итого	600	85,00	10,27	8,27	84,53	453,62	
Завтрак 12 лет и старше							
Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшениц., молоко, вода, сахар-песок, соль, подл., масло сл.)	240/10	26,37	9,77	9,42	48,29	317,03	515
Бутерброд с ветчиной и сыром (Ветчина, сыр, хлеб пш.)	28/20/37	32,03	10,87	6,47	22,26	191,38	909
Каша-никиток (Каша-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986
Зефир йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	130,01	-
Итого	570	90,00	22,71	20,01	110,51	713,61	
Обед							
Суп-лягца домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролтон, морковь, лук репч., масло подл., соль, подл.)	20/180	21,93	4,87	7,99	9,28	128,49	694
Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подл., соль, подл.)	80/20	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246
Тартир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль, подл.)	150	10,64	6,20	4,74	37,98	219,36	632
Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04	0,00	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный БХП	19	1,58	1,43	0,19	9,69	46,17	-
Томатный	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156,00	-
Итого	713	105,00	25,80	30,81	110,11	820,90	
Полдник							
Кулебяки с мясо-картофельным фаршем (Мука пш. выс. сорт, яйцо, сахар-песок, дрожжи прес., масло сл., говядина, картофель, лук)	100	38,49	12,01	11,87	31,99	282,83	790
Нашпик из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая, сахар-песок, вода)	180	11,51	0,23	1,00	16,80	77,10	904
Итого	280	50,00	12,24	12,87	48,79	359,93	
Всего 7-11 лет			48,31	51,94	243,43	1 634,45	
Всего 12 лет и старше			49,27	52,96	250,67	1 676,43	

НЕДЕЛЯ 2

Каша молочная Минива(скидка)	160	11,72	4,70	2,60	23,90	137,83	850
(Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль под.)							
Сырники из творога со ступенчатым молоком	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
(Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль под., масло подж., ступ.молоко)							
Кофейный напиток злаковый	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)							
Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
(Мука пшеничная, дрожжи, соль под.)							
Темплен	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156,00	-
(Мука пшеничная, дрожжи, соль под.)							
Итого	507	85,00	24,83	11,03	103,66	613,26	
Завтрак 12 лет и старше							
Каша молочная Минива(скидка)	220	16,13	6,47	3,58	32,87	189,52	850
(Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль под.)							
Сырники из творога со ступенчатым молоком	50/30	31,24	13,99	5,43	20,58	187,17	186
(Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль под., масло подж., ступ.молоко)							
Кофейный напиток злаковый	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)							
Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
(Мука пшеничная, дрожжи, соль под.)							
Темплен	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156,00	-
(Мука пшеничная, дрожжи, соль под.)							
Итого	574	90,00	27,11	12,08	116,20	681,96	
Убед							
Закуска порционированная (отурлы свежее)	45	16,96	0,36	0,05	1,13	6,33	982
Уха "Рыбачка" с сайрой	25/180	34,35	4,07	7,47	12,11	131,96	17
(Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подж., соль под., мясо сл.)							
Котлета мясная с соусом протертим	90	33,81	9,74	16,43	18,64	229,31	1 055
(Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сычуж. пахта, масло подж., соль под., соус)							
Макaronные изделия отварные	150	8,70	5,42	4,07	31,80	185,45	307
(Макаронные изделия, вода, мясо сл., соль под.)							
Компот из яблок с витамином С	200	9,10	0,10	0,43	21,06	88,51	435
(Финан. сахар-песок, лимон кислота, аскорб. витамин)							
Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
(Мука пшеничная, дрожжи, соль под.)							
Итого	715	105,00	21,56	28,68	89,48	702,32	
Подпись							
Хачапури "Школьник"	85	24,05	10,09	7,04	32,02	231,78	68
(Мука, вода, яйцо, сахар-песок, дрожжи прес., сыр, картофель, соль под., масло подж.)							
Чай с молоком	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
(Чай, молоко, вода)							
Яблоко свежее	124	19,58	0,50	0,50	12,15	55,06	-
(Яблоко)							
Итого	409	50,00	11,94	8,95	46,31	313,53	
Всего 12 лет и старше		58,32	48,66	58,32	239,46	1 629,10	
ДЕНЬ 8		58,01	62,85	58,01	290,18	1 958,36	
Наименование блюда							
Каша молочная "Улыбка" с мясом	Выход, г						
(Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль под., мясо сл.)	190/5	22,90	6,68	7,71	36,80	233,32	53
Завтрак 7-11 лет							
		Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Мг ТТК	

Бутерброд с мясом (Мясо сл., хлеб пш.)	16/28	16,73	2,71	6,74	18,08	143,81	778
Чай с молоком.	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
(Чай, молоко, вода)							
Кефир "Столбиный" (конд.дек)	75	39,00	0,09	0,38	0,42	204	137
Итого	514	85,00	10,84	16,24	57,43	607,82	
Завтрак 12 лет и старше							
Каши молочная "Удэбика" с мясом (Хлопья Герес, дес. крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, слив. йод., масло сл.)	240/5	27,82	8,39	9,69	46,23	205,71	53
Рулеточки с мясом (Мясо сл., хлеб пш.)	16/29	16,81	2,77	6,89	18,49	147,08	778
Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Кефир "Столбиный" (конд.дек)	75	39,00	0,09	0,38	0,42	304	137
Итого	565	90,00	12,62	18,37	67,28	683,48	
Пешмяни отварные в бульоне							
(Пешмяни, бульон, соль йод., свещи)	110/130	41,13	13,86	32,44	42,49	417,35	1 084
Мясо тушеное с морковью и луком (Помидоры, морковь, лук, репа., масло подж., мака, толст. пшениц. соль йод. 15/45)	90	52,41	10,69	12,51	4,10	171,71	675
Пирожки отварная (Крупа пшеница, вода, масло сл., соль йод.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	169,79	585
Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон., вода)	200/4	2,89	0,04	0,00	9,19	36,92	431
Итого	24	1,99	1,80	0,24	12,24	38,32	
Хлеб пшеничный подпорованный БХН							
Подлинк	708	105,00	30,67	49,01	97,58	854,09	
Кокорки с яблоками. (Мясо пш. в/с, сахар-песок, яйцо, молоко, масло сл., яйца, яблоки, соль йод.)	105	25,57	5,75	8,61	43,92	276,18	511
Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63	0,00	0,00	9,08	36,32	663
Зерфир с вареной стружкой	35	22,80	0,63	2,80	25,80	130,92	
Итого	340	50,00	6,38	11,41	78,80	443,42	
Всего 12 лет и старше		47,89	76,66	233,81	2 115,33		
ДЕНЬ 9		49,67	78,79	243,66	2 180,99		
Наименование блюда							
Завтрак 7-11 лет	Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	№ ТТК	
Каши молочная кукурузная с мясом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	15,58	5,31	4,48	35,01	201,58	623
Ватрушка "Королевская" (Мука пш.вс., яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	90	37,54	12,58	11,63	35,78	208,08	397
Кофейный напиток эликваый (Кофейный напиток эликваый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
Хлеб пшеничный подпорованный БХН	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,9	

