УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель общеобразовательного учреждения /Диденко Н.Л./

А О "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "КИРОВСКИЙ"

ГБОУ СОШ № 493 Кировского района г.Санкт-Петербурга

9-Января-2024 г.

М Е Н Ю

Рецептура	Завтрак (младшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
К/ПР	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	2.3	11.2	132
210/15	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16.9	21.06	24.9	374.6
430/08	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	60
471/08	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.6	3	27.2	152
К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	250	1	1	24.5	107.5
	Цена 152-80	740	22.90	27.46	102.80	826.10

Рецептура	обед (младшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
К/ПР	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1.1	5.2	9.4	88.2
92/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20	7.2	5.6	18	122
297/15	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	100/5	10.9	20.8	7.3	238.8
331/08	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	230	9.7	8.5	55.2	335.9
436/08	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0	25.7	105
К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.05	0.48	25.5	135
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.4	32.8	156
	Цена 229-20	1015	36.95	41.98	173.90	1180.90
	Итого за день ...	1755	59.85	69.44	276.70	2007.00

Директор: Щербакова Ю.Р.

Зав.производством: Прокофьева О.В.

Калькулятор: Евдокимова Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель общеобразовательного учреждения _____ /Диденко Н.Л./

А О "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "КИРОВСКИЙ "

ГБОУ СОШ № 493 Кировского района г.Санкт-Петербурга

9-Января-2024 г.

М Е Н Ю

Рецептура	Завтрак (старшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
К/ПР	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.35	2.6	12.6	148.5
210/15	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	19.43	24.22	28.63	430.7
430/08	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	60
471/08	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8.2	6	54.4	304
К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	250	1	1	24.5	107.5
	Цена 172-10	825	30.18	33.92	135.13	1050.70

Рецептура	обед (старшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
К/ПР	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	1.65	9.8	14.1	132.3
92/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20	7.2	5.6	18	122
314/366 2008	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, СОУС МОЛОЧНЫЙ	120/50	16.5	25.95	9.7	299.2
331/08	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	230	9.7	8.5	55.2	335.9
436/08	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0	25.7	105
К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6.08	0.72	38.25	202.5
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.4	32.8	156
	Цена 258-10	1160	45.13	51.97	193.75	1352.90
	Итого за день ...	1985	75.31	85.89	328.88	2403.60

Директор: Щербакова Ю.Р.

Зав.производством: Прокофьева О.В.

Калькулятор: Евдокимова Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель общеобразовательного учреждения /Диденко Н.Л./

А О "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "КИРОВСКИЙ"

ГБОУ СОШ № 493 Кировского района г.Санкт-Петербурга

10-Января-2024 г.

М Е Н Ю

Рецептура	Завтрак (младшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
19/2012	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50/15	10.78	8.83	13.29	137
189/08	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	9.8	16.5	40.6	305
431/08	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.2	0.1	15	62
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.4	32.8	156
К/К	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5% ЖИРНОСТИ	125	3.5	2.5	17.2	113
	Цена 152-80	697	28.08	29.33	118.89	773.00

Рецептура	обед (младшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
22/2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10.2	3.3	109
87/2008	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/5	6.2	6	8.3	125
К/ПР	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	16.1	14.8	4.4	216
333/08	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	5.87	8.27	36	236.9
401/08	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.7	0.1	37.3	151
К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.05	0.48	25.5	135
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.4	32.8	156
К/К	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.9	5.8	12.6	106
	Цена 229-20	1030	38.62	47.05	160.20	1234.90
	Итого за день ...	1727	66.70	76.38	279.09	2007.90

Директор : Щербакова Ю.Р.

Зав.производством: Прокофьева О.В.

Калькулятор: Евдокимова Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель общеобразовательного учреждения _____ /Диденко Н.Л./

А О "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "КИРОВСКИЙ "

ГБОУ СОШ № 493 Кировского района г. Санкт-Петербурга

10-Января-2024 г.

М Е Н Ю

Рецептура	Завтрак (старшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
19/2012	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/20	13.3	10.87	16.4	168
189/08	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	9.8	16.5	40.6	305
431/08	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.2	0.1	15	62
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.4	32.8	156
К/К	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5% ЖИРНОСТИ	125	3.5	2.5	17.2	113
К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	1	1	24.5	117.5
	Цена 172-10	962	31.60	32.37	146.50	921.50

Рецептура	обед (старшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
22/2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	150	1.5	15.3	5	163.5
87/2008	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/15/10	7.6	7.2	8.6	129.7
К/ПР	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	16.1	14.8	4.4	216
333/08	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	5.87	8.27	36	236.9
401/08	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.7	0.1	37.3	151
К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6.08	0.72	38.25	202.5
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.4	32.8	156
К/К	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1.8	11.6	25.2	212
	Цена 258-10	1140	43.45	59.39	187.55	1467.60
	Итого за день ...	2102	75.05	91.76	334.05	2389.10

Директор : Щербакова Ю.Р.

Зав.производством: Прокофьева О.В.

Калькулятор: Евдокимова Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель общеобразовательного учреждения _____ /Диденко Н.Л./

А О "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "КИРОВСКИЙ"

ГБОУ СОШ № 493 Кировского района г.Санкт-Петербурга

11-Января-2024 г.

М Е Н Ю

Рецептура	Завтрак (младшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
3/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	7.10	6.50	10.30	164.0
189/08	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	9.26	16.90	36.78	295.8
433/08	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.90	2.50	24.80	134.0
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.90	0.70	16.40	78.0
К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	250	1.00	1.00	24.50	117.5
	Цена 152-80	765	22.16	27.60	112.78	789.30

Рецептура	обед (младшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
56/2008	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	3.80	8.10	7.50	118.0
102/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	8.40 0.00	5.60 0.00	12.80 0.00	114.0 0.0
260/15	ГУЛЯШ	150	15.95	22.10	4.30	250.0
325/08	РИС ОТВАРНОЙ	230	5.17	9.56	50.26	256.1
442/08	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.0
К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.05 0.00	0.48 0.00	25.50 0.00	135.0 0.0
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ1 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.80	1.40	32.80	156.0
К/К	ПЕЧЕНЬЕ ВАНИЛЬНОЕ	20	6.67	10.30	14.90	83.0
	Цена 229-20	1070	48.84	57.74	167.86	1198.10
	Итого за день ...	1835	71.00	85.34	280.64	1987.40

Директор : Щербакова Ю.Р.

Зав.производством: Прокофьева О.В.

Калькулятор: Евдокимова Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель общеобразовательного учреждения /Диденко Н.Л./

А О "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "КИРОВСКИЙ "

ГБОУ СОШ № 493 Кировского района г.Санкт-Петербурга

11-Января-2024 г.

М Е Н Ю

Рецептура	Завтрак (старшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
3/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	7.10	6.50	10.30	164.0
189/08	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	9.26	16.90	36.78	295.76
433/08	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.90	2.50	24.80	134.0
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.90	0.70	16.40	78.0
К/ПР	ПРЯНИК ФРУКТОВЫЙ	40	13.34	13.6	29.8	166
К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	250	1.00	1.00	24.50	117.5
	Цена 172-10	805	35.50	41.20	142.58	955.26

Рецептура	обед (старшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
20/2008	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	150	4.05	7.65	3.9	100.5
102/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/15	10.4	7.3	17.8	126.4
260/15	ГУЛЯШ	150	15.95	22.10	4.30	250.0
325/08	РИС ОТВАРНОЙ	230	5.17	9.56	50.26	256.11
442/08	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.0
К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6.08	0.72	38.25	202.5
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ1 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.80	1.40	32.80	156.0
К/К	ПЕЧЕНЬЕ ВАНИЛЬНОЕ	40	13.34	20.6	29.8	166
	Цена 258-10	1175	59.79	69.53	196.91	1343.51
	Итого за день ...	1980	95.29	110.73	339.49	2298.77

Директор : Щербакова Ю.Р.

Зав.производством: Прокофьева О.В.

Калькулятор: Евдокимова Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель общеобразовательного учреждения _____ /Диденко Н.Л./

А О "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ КИРОВСКИЙ"

ГБОУ СОШ № 493 Кировского района г.Санкт-Петербурга

12-Января-2024 г.

М Е Н Ю

Рецептура	Завтрак (младшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
К/ПР	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.2	1.2	12	132
183/15	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	16.3	22.7	43.1	253
430/08	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	60
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.9	0.7	16.4	78
К/К	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5% ЖИРНОСТИ	125	3.5	2.5	17.2	113
К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	200	1.6	0.4	15	76
	Цена 152-80	840	24.70	27.60	118.70	712.00

Рецептура	обед (младшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
41/2008	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.7	90
106/08	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10	6.2	6.4	23.5	138
273/208	КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	13.8	16.7	12.8	286
335/08	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4.75	8.28	31.13	216.2
К/ПР	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.1	26	115
К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.05	0.48	8.5	135
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.4	32.8	156
К/ПР	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	60	7.4	5.5	35	150
	Цена 229-20	1060	41.30	44.06	179.43	1286.20
	Итого за день ...	1900	66.00	71.66	298.13	1998.20

Директор: Щербакова Ю.Р.

Зав.производством: Прокофьева О.В.

Калькулятор: Евдокимова Н.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель общеобразовательного учреждения /Диденко Н.Л./

А О "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ "КИРОВСКИЙ"

ГБОУ СОШ № 493 Кировского района г.Санкт-Петербурга

12-Января-2024 г.

М Е Н Ю

Рецептура	Завтрак (старшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
К/ПР	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.17	10.26	20.02	176.28
183/15	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	16.3	22.7	43.1	253
430/08	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	60
К/К	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5% ЖИРНОСТИ	125	3.5	2.5	17.2	113
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.4	32.8	156
К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	200	1.6	0.4	15	76
	Цена 172-10	865	27.57	37.36	143.12	834.28

Рецептура	обед (старшие классы)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн. Ккал
41/2008	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	150	1.8	7.8	14.25	135
106/08	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/15	6.6	6.5	23.95	140.6
273/208	КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	13.8	16.7	12.8	286
335/08	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4.75	8.28	31.13	216.2
К/ПР	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.1	26	115
К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6.08	0.72	38.25	202.5
К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.4	32.8	156
К/ПР	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	60	7.4	5.5	35	150
	Цена 258-10	1145	44.33	47.00	214.18	1401.30
	Итого за день ...	2010	71.90	84.36	357.30	2235.58

Директор : Щербакова Ю.Р.

Зав.производством: Прокофьева О.В.

Калькулятор: Евдокимова Н.Ю.