



г. Тверь, г. Конаково
АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Ларасова И.Н. *Ларасова*

Директор

Согласовано

(подпись)

МЕНЮ

на 10 - 14 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	002524	Котлета рыбная "Нежная"	221,65	11,86	17,35	4,5	90	51,35
2	001565	Макароны с протертыми томатами	273	7,19	4,36	51,16	180	13,84
3	003315	Напиток смородиновый	51,8			12,95	200	20,10
4	002899	Фрукт яблоко свежее	61,1	0,61	0,52	12,74	130	19,77
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	57,6	1,78	0,55	11,4	24	2,64
			665,15	21,44	22,78	92,75		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	000190	Тост с сыром "Гауда"	104,06	5,89	4,5	9,99	21/14,5	21,74
2	003411	Запеканка из творога	302,76	23,84	14,71	17,41	150	75,15
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	000220	Джем клубничный Махеев	48,96			12,24	18	9,13
			472,81	29,76	19,21	43,73		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	003347	Шурпа "По-деревенски"	303,72	14,37	18,75	18,42	50/150	67,64
3	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	63	2	0,33	13	25	2,49
			420,83	16,79	21,38	39,34		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	001323	Томаты Черри	8,1	0,39	0,09	1,21	45	26,33
3	002223	Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	315,37	14,96	12,84	34,48	40/160	45,94
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
5	001490	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	67,3	2,7	2,5	8,5	1шт/80 мл	16,12
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	3,43
			503,88	19,91	23,36	52,49		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	003496	Наггетсы куриные хрустящие	190,2	8,4	10,68	15,12	84	53,44
3	001873	Пюре картофельное	148,01	3,54	4,38	23,36	160	25,15
4	001520	Напиток яблочный со смородиной	42	0,13	0,1	10,13	200	9,69
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	65,34	2,19	0,68	12,61	27	2,87
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,18
			559,65	15,84	23,55	70,86		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицюк О.М.

(подпись)

МЕНЮ

на 10 - 14 Ноября 2 025 г. Комплекс №2 Завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	86,17	6,22	4,13	6,04	17/14,5	21,91
3	003308	Жаркое "По-деревенски" с мясом птицы	243,94	17,41	9,39	22,37	50/160	63,80
4	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	67,76	2,27	0,7	13,08	28	3,01
			506,9	26,09	21,56	51,81		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	18,70
3	003094	Котлета мясная "По-деревенски"	201,02	11,13	11,02	14,33	90	46,57
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	23,58
5	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	62,92	2,11	0,65	12,14	26	2,80
			498,11	17,23	23,12	55,15		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001720	Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным	192,99	6,41	7,98	22,84	215/2/5	41,00
2	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
3	001495	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	16,12
4	000094	Фрукт мандарин свежий	26,6	0,56	0,14	5,25	70	16,11
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	36	1,11	0,35	7,13	15	1,64
6	003397	Мармелад со вкусом "Голубика-смородина-апельсин"	54,36	0,3	1,32	10,32	1шт/12гр	9,75
7	003087	Печенье овсяное "Клюковка"	240,1	3,6	9,18	35,77	50	21,40
			620,92	14,17	20,97	92,2		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001501	Хрустящий овощной микс 12 гр.	56,23	0,58	2,32	8,26	12	37,18
2	002701	Котлета из белой рыбки	249,22	13,29	18,98	6,31	90	49,53
3	003079	Картофельные дольки по-деревенски	135,52	3,26	1,76	26,57	150	18,58
4	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	45,98	1,54	0,48	8,87	19	2,02
			486,96	18,67	23,54	50,01		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001677	Поджарка из мяса (свинина)	235,13	12,89	16,59	7,83	50/50	62,98
2	001347	Овощи тушеные	58,94	2,83	1,39	8,65	160	14,65
3	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,40
4	001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	20,80
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	38,4	1,18	0,37	7,6	16	1,74
			497,67	21,3	21,07	55,95		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицюк О.М.

(подпись)



Утверждаю:

Комитет школьного питания "Центральный"

Гарасова И.Н.

И.Н. Гарасова

Директор

Согласовано

(подпись)



МЕНЮ

на 10 - 11 ноября 2025 г. Комплекс №1 Завтрак-обед ОВЗ с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	003431	Тост с ржаным хлебом, маслом сливочным и сыром "Гауда"	144,1	6,3	10,47	6,16	17/8,75/14	35,53
2	003496	Нагетсы куриные хрустящие	190,2	8,4	10,68	15,12	84	53,44
3	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
4	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
5	000074	Фрукт яблоко свежее	61,1	0,61	0,52	12,74	130	19,77
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
			663,33	22,81	28,29	78,05		117,86
Обед								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	18,70
2	001288	Суп-лапша с курицей и зеленью	203,75	9,79	12,05	13,8	250/20/1	26,70
3	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45	56,69
4	003197	Овощное рагу	135,35	3,28	4,05	21,41	150	18,09
5	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	28,8	0,89	0,28	5,7	12	1,32
			683,13	27,81	31,99	70,03		128,24
			1 346,46	50,62	60,28	148,08	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	003417	Тост ржаной с маслом сливочным	95,67	2,42	6,82	6,16	17/8,75	16,51
2	001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	229,03	7,27	8,13	31,27	210/5	30,44
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	001490	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	67,3	2,7	2,5	8,5	1шт/80 мл	16,12
			392,01	12,39	17,45	45,93		64,58
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,91
2	003515	Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью	178,01	7,96	11,35	10,88	250/20/10/1	56,98
3	002701	Котлета из белой рыбки	249,22	13,29	18,98	6,31	90	49,53
4	001873	Пюре картофельное	148,01	3,54	4,38	23,36	160	25,15
5	000166	Напиток из ягод	42,5	0,13	0,1	10,25	200	10,09
6	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
7	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
8	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	34	1,12	0,19	6,97	17	1,52
			761,54	28,83	36,06	79,06		181,52
			1 153,55	41,22	53,51	124,99	Итого за день	246,10

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицюк О.М.

(подпись)



утверждаю:

школьного питания "Центральный"
Гарасова И.Н. *И.Н. Гарасова*

Директор

Согласовано

(подпись)

МЕНЮ

на 12 - 13 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Завтрак-обед ОВЗ с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	003417	Тост ржаной с маслом сливочным	95,67	2,42	6,82	6,16	17/8,75	16,51
2	003429	Запеканка из творога со сгущенным молоком	368,76	25,24	16,41	28,61	150/20	84,77
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	001497	Снежок м.д.ж. 2,5%	62,4	2,4	2	8,8	1шт/80 мл	17,16
			543,86	30,09	25,23	47,66		120,12
Обед								
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80	7,54
2	003505	Рассольник "Ленинградский"	184,64	6,65	11,6	12,9	250/20/10/	38,51
3	003295	Плов с мясом	330,85	13,5	13,55	38,1	40/160	52,45
4	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, востановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	23,40
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	43,2	1,33	0,41	8,55	18	1,95
			761,16	24,4	30,2	96,64		125,98
			1 305,02	54,49	55,43	144,3	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	001717	Каша молочная геркулесовая Царь с клубникой и яблоком и маслом сливочным	190,24	6,49	8,24	21,53	200/2/5	40,71
2	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
3	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
4	000219	Джем Груша и банан Махеев	54,4			13,6	20	10,15
5	000118	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	46,8	2,88	1,58	5,36	45	19,11
6	003339	Блинчики	87,62	2,04	2,57	14,41	45	19,70
			427,47	13,03	12,89	64,24		92,19
Обед								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	18,70
2	001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1	40,69
3	002194	Мясо тушеное с овощами	197,71	12,23	14,96	2,77	50/40	52,34
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	144,55	3,48	1,88	28,34	160	19,82
5	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	2,77
6	000094	Фрукт мандарин свежий	26,6	0,56	0,14	5,25	70	16,11
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	49,35	1,85	0,71	8,57	21	3,48
			687,01	29,05	29,81	73,9		153,91
			1 114,48	42,08	42,7	138,14	Итого за день	246,10

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицюк О.М.

(подпись)



Государственное учреждение
"Центральный
комитет школьного питания"
Ларасова И.Н. *Ларасова*

Директор

Согласовано:

(подпись)

МЕНЮ

на 14 - 15 ноября 2025 г. Комплекс №1 Завтрак-обед ОВЗ с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	003342	Макароны запеченные с сыром	331,55	10,13	10,18	49,42	180	22,97
2	002498	"Крендель сахарный" 50гр.	248,11	3,43	10,98	33,82	50	8,50
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	20,80
			655,89	15,83	23,16	96,13		53,95
Обед								
1	001501	Хрустящий овощной микс 12 гр.	56,23	0,58	2,32	8,26	12	37,18
2	003530	Шурпа "По-деревенски"	303,72	14,37	18,75	18,42	250	67,64
3	002524	Котлета рыбная "Нежная"	221,65	11,86	17,35	4,5	90	51,35
4	003289	Рис припущенный	211,14	4,21	5,2	41,28	150	9,47
5	000170	Напиток яблочный	41,9	0,08	0,08	9,96	200	6,57
6	000094	Фрукт мандарин свежий	26,6	0,56	0,14	5,25	70	16,11
7	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
8	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	38,4	1,18	0,37	7,6	16	1,70
			948,04	34,46	44,71	104,61		192,15
			1 603,93	60,29	67,87	200,74	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	003417	Тост ржаной с маслом сливочным	95,67	2,42	6,82	6,16	17/8,75	16,51
2	001250	Омлет запеченный натуральный	218,48	15,64	16,06	2,54	150	44,31
3	001360	Цикорий с молоком	94,2	3,72	3	12,18	200	18,50
4	001740	Напиток кисломолочный кефирный (пломбир)	53,2	2,4	2	6,4	1шт/80 мл	19,97
			461,55	24,18	27,88	27,28		99,29
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	001423	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	40,23
3	003353	Бигус с мясом	286,33	15,13	18,68	13,69	50/150	65,15
4	003402	Нектар яблочный микс Моя семья в инд.уп.200мл					1шт/200 мл	20,74
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	60,48	1,92	0,31	12,48	24	2,40
			497,27	27,13	24,88	40,72		146,81
			958,82	51,31	52,76	68	Итого за день	246,10

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

Грицюк О.М.

(подпись)