



Утверждаю:

Комбинат школьного питания "Центральный"  
Барасова И.Н. *Masell*

Директор



## МЕНЮ

на 25 - 30 Ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена*
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001065	Сыр "Гауда" слайсы	96,86	7,77	7,31		29	31,97
2	000257	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным диета 9	182,18	6,09	7,39	21,44	200/5	22,79
3	000385	Кефир	65	3,9	3,25	5,07	130	13,12
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	56,39	2,19	0,84	10,14	25	3,65
7	001433	Батончик овсяный с яблоком 20гр	67,14	1,06	0,44	14,76	1шт/20 гр	17,29
			<b>499,98</b>	<b>21,65</b>	<b>19,39</b>	<b>57,41</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	10,5	0,46	0,08	2,19	70	19,26
2	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	42,33
3	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	142,66	3,14	3,76	23,86	160	20,31
4	000959	Молоко питьевое кипяченое	79,5	4,5	3,75	5,85	150	16,56
5	000307	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200	4,81
6	000018	Хлеб пшеничный Подовый	45,77	1,43	0,15	9,63	18	1,70
7	000029	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная розь"	44,4	2,74	0,56	7,1	20	2,73
			<b>582,51</b>	<b>29,1</b>	<b>25,98</b>	<b>56,36</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	001254	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160	48,76
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	001522	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	75,82	2,54	0,78	14,63	31	3,34
			<b>415,79</b>	<b>15,14</b>	<b>14,2</b>	<b>56</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	002006	Капуста свежая с маслом	64,85	1,48	4,16	5,22	80	6,07
2	001508	Наггетсы из филе минтая в панировке (Халаль)	136,55	9,01	5,16	13,28	80	46,46
3	001327	Перловая отварная с овощами	175,41	4,03	5,02	27,8	150	12,10
4	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
5	000078	Фрукт апельсин свежий	74,1	1,71	0,38	15,39	190	38,66
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	41,54	1,39	0,43	8,02	17	1,83
			<b>494,84</b>	<b>17,68</b>	<b>15,16</b>	<b>69,92</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	16,51
2	001711	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета БГ	174,64	10,17	12,6	4,58	40/50	40,90
3	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
4	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,15
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	53,02	1,68	0,27	10,94	21	1,86
			<b>414,4</b>	<b>16,45</b>	<b>17,34</b>	<b>47,22</b>		<b>107,70</b>
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	11,55	0,54	0,11	2,04	70	23,85
2	001349	Омлет запеченный с сыром	241,77	17,13	18,02	2,46	150	49,51
3	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200	15,96
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	52,5	1,65	0,17	11,04	21	1,95
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	44,26	1,46	0,24	9,07	22	1,87
			<b>458,18</b>	<b>24,97</b>	<b>21,89</b>	<b>38,81</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

*Бел*  
(подпись)

Калькулятор

*Рекитина А.С.*  
(подпись)

Рекитина А.С.

Мед. работник

*СВ*  
(подпись)

Начальник отдела

*Степановичус В.Ю.*  
(подпись)

Степановичус В.Ю.



Утверждаю:  
 Комбинат школьного питания "Центральный"  
 Тарасова И.Н. *Маселл*

Директор



### МЕНЮ

на 29 - 30 Ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед **ОВЗ**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	000273	Каша пшённая с бананом на рисовом молоке	205,49	3,04	7,69	31,23	160/40/5	36,28
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	000022	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40	23,40
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	44,7	1,42	0,23	9,22	18	1,57
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	35,5	1,17	0,2	7,28	18	1,50
			<b>524,48</b>	<b>13,21</b>	<b>18,45</b>	<b>76,3</b>		<b>79,44</b>
<b>Обед</b>								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	002011	Суп-лапша с курицей и зеленью *	203,75	9,79	12,05	13,8	250/20/1	23,82
3	001976	Поджарка из мяса (свинина)	243,17	14,84	17,94	4,7	60/30	54,84
4	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	142,66	3,14	3,76	23,86	160	20,31
5	002039	Сок яблочно-вишнёвый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.200мл	92			23	1шт/200 мл	27,04
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,70
			<b>826,08</b>	<b>31,11</b>	<b>36,53</b>	<b>91,88</b>		<b>166,66</b>
			<b>1 350,56</b>	<b>44,32</b>	<b>54,98</b>	<b>168,18</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	238,91	15,44	19,31	0,85	160	42,35
2	000800	Напиток кокосовый с какао с вит С	77,4	1,45	3,54	10,1	200	30,68
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,76	1,36	0,22	8,82	17	1,50
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	34,79	1,15	0,19	7,13	17	1,46
			<b>440,86</b>	<b>19,87</b>	<b>23,66</b>	<b>36,7</b>		<b>90,55</b>
<b>Обед</b>								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	001185	Суп картофельный с рисом с мясом и с зеленью безмолочная	161,27	5,09	7,91	17,48	250/10/1	29,31
3	001770	Рыба припущенная (минтай)	99,65	21,92	1,1	0,49	90	65,93
4	001316	Картофельные дольки запеченные	158,32	3,81	2,06	31,04	170	20,97
5	002244	Напиток персиковый	40,75	0,2	0,13	9,75	200	8,62
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,70
			<b>563,59</b>	<b>34,55</b>	<b>11,8</b>	<b>79,69</b>		<b>155,55</b>
			<b>1 004,45</b>	<b>54,42</b>	<b>35,46</b>	<b>116,39</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зелу*  
 (подпись)

Калькулятор

*Ракитина А.С.*  
 (подпись)

Мед. работник

*АВ*  
 (подпись)

Начальник отдела

*Степанавичус В.Ю.*  
 (подпись)



Утверждаю:

Тарасова И.Н. *И.Н. Тарасова*

Директор



### МЕНЮ

на 29 - 30 Ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед СВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000261	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным диета 9	167,53	6,31	7,09	19,39	200/5	20,87
2	000960	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150	15,14
3	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	37,8	1,2	0,2	7,8	15	1,33
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	29,49	0,97	0,16	6,05	15	1,25
6	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
			<b>396,14</b>	<b>14,38</b>	<b>11,76</b>	<b>57,75</b>		<b>68,80</b>
<b>Обед</b>								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	002216	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 ( кукурузные рожки)	282,39	13,81	15,58	21,58	250/30/1	40,76
3	002000	Поджарка из мяса (свинина) БГ	208,31	11,7	14,95	5,88	45/45	45,10
4	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	142,66	3,14	3,76	23,86	160	20,31
5	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200	2,96
6	000083	Напиток из сухофруктов диета 9	47	0,8	0,4	8,1	100	28,15
7	000083	Фрукт киви свежие	42,76	1,36	0,22	8,82	17	1,50
8	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	31,72	1,05	0,17	6,5	16	1,34
9	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	31,72	1,05	0,17	6,5	16	1,34
			<b>846,72</b>	<b>32,74</b>	<b>37,4</b>	<b>91,57</b>		<b>177,30</b>
			<b>1 242,86</b>	<b>47,12</b>	<b>49,16</b>	<b>149,32</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001349	Омлет запеченный с сыром	241,77	17,13	18,02	2,46	150	49,51
2	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200	15,96
3	000960	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150	15,14
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	43,5	1,38	0,22	8,98	17	1,53
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	35,5	1,17	0,2	7,28	18	1,50
			<b>456,87</b>	<b>27,9</b>	<b>25,14</b>	<b>28,77</b>		<b>83,64</b>
<b>Обед</b>								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	001005	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, сметаной и зеленью	162,86	5,56	7,59	17,86	250/10/10/1	43,38
3	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90/5	58,56
4	001316	Картофельные дольки запеченные	139,69	3,36	1,82	27,38	150	18,51
5	002258	Напиток из смородины и яблок диета 9	17,8	0,22	0,16	3,67	200	11,31
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,68
			<b>538,13</b>	<b>30,28</b>	<b>14,9</b>	<b>70,4</b>		<b>162,46</b>
			<b>995</b>	<b>58,18</b>	<b>40,04</b>	<b>99,17</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зач*  
(подпись)

Калькулятор

*Ракитина А.С.*  
(подпись)

Мед. работник

*А.В.*  
(подпись)

Начальник отдела

*Степанавичус В.Ю.*  
(подпись)



Утверждаю:  
 Директор И.Н. Мисур



### МЕНЮ

на 27 - 28 ноября 2024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед-овз

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена	
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	000259	Каша на рисовом молоке кукурузная с маслом Диета БМ БГ	209,64	2,1	8,5	30,79	200/5	30,94
3	001056	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием на кокосовом молоке	75,34	0,81	1,8	12,7	200	17,10
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	51,76	1,73	0,53	9,99	21	2,28
5	000048	Батончик фруктовый "Домашки не будет" (банан-чиа-подсолнечник)	106,2	2,04	3,33	15,93	1шт/30 гр	24,59
			<b>505,74</b>	<b>11,76</b>	<b>18,76</b>	<b>69,69</b>		<b>88,51</b>
<b>Обед</b>								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
2	001057	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками БГ	172,06	3,18	7,15	23,43	250/10/1	44,17
3	002077	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	200,48	12,4	14,86	3,7	50/40	45,79
4	001587	Картофель отварной БМ	185,79	3,5	6,36	28,54	170	20,41
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	6,16
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
7	000030	Хлеб ржаной "Столичный"	42	1,4	0,24	9,16	20	1,75
			<b>767,7</b>	<b>22,89</b>	<b>31,71</b>	<b>97,08</b>		<b>157,59</b>
			<b>1 273,44</b>	<b>34,65</b>	<b>50,47</b>	<b>166,77</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	002004	Запеканка картофельная мясная (свинина) Диета Б/М, №9	324,35	13,02	16,93	29,19	40/145	51,24
2	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
3	000080	Фрукт банан свежий	201,6	3,15	1,05	44,1	210	46,36
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	45,61	1,45	0,24	9,41	18	1,60
5	000030	Хлеб ржаной "Столичный"	37,61	1,25	0,21	8,2	18	1,57
			<b>627,56</b>	<b>18,93</b>	<b>18,44</b>	<b>95,11</b>		<b>103,86</b>
<b>Обед</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	15	0,65	0,11	3,13	100	27,51
2	001966	Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины и зеленью БМ	162,05	6,43	10,53	9,95	250/20/1	27,33
3	002233	Минтай запеченный БГ	104,01	17,81	1,94	3,99	90	52,60
4	001045	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,27
5	000170	Напиток яблочный	44,25	0,1	0,1	10,45	200	7,30
6	000104	Сок яблочно-шиповниковый вост. осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
8	000030	Хлеб ржаной "Столичный"	42	1,4	0,24	9,16	20	1,74
			<b>677,71</b>	<b>33,84</b>	<b>19,3</b>	<b>92,06</b>		<b>142,24</b>
			<b>1 305,27</b>	<b>52,77</b>	<b>37,74</b>	<b>187,17</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

Зач  
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.  
(подпись)

Мед. работник

АВ  
(подпись)

Начальник отдела

Степанавичус В.Ю.  
(подпись)



Утверждаю:

Тарасова И.Н. *И.Н. Тарасова*

Директор



### МЕНЮ

на 27 - 28 Ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000257	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным диета 9	182,18	6,09	7,39	21,44	200/5	22,79
2	001011	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием и молоком диета 9	64,34	3,27	2,5	5,1	200	11,82
3	000078	Фрукт апельсин свежий	78	1,8	0,4	16,2	200	40,69
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	73,33	2,45	0,76	14,15	30	3,23
			<b>397,85</b>	<b>13,61</b>	<b>11,05</b>	<b>56,89</b>		<b>78,53</b>
<b>Обед</b>								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
2	001690	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты Диета 9	123,78	4,42	6,3	11,79	250	41,01
3	001959	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским диета БГ Диета 9	231,52	12,74	17,9	3,99	50/40	57,65
4	001315	Картофель отварной	146,97	3,04	4,1	24,41	145	22,46
5	000304	Напиток из кураги диета 9	36,82	0,56	0,13	8,16	200	5,40
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
7	000030	Хлеб ржаной "Столичный"	42	1,4	0,24	9,16	20	1,74
			<b>687,64</b>	<b>24,01</b>	<b>31,64</b>	<b>75,6</b>		<b>167,57</b>
			<b>1 085,49</b>	<b>37,62</b>	<b>42,69</b>	<b>132,49</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	002004	Запеканка картофельная мясная (свинина) Диета Б/М, №9	324,35	13,02	16,93	29,19	40/145	51,24
3	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
4	001001	Молоко питьевое ультрапаст. обогащенное в инд.уп. 200 мл	118,4	5,8	6,4	9,4	1шт/200	37,57
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000030	Хлеб ржаной "Столичный"	42	1,4	0,24	9,16	20	1,74
			<b>625,17</b>	<b>23,81</b>	<b>27,49</b>	<b>69,62</b>		<b>119,14</b>
<b>Обед</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	21,58
2	002309	Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины и зеленью БГ, без сахара	171,95	6,7	11,53	9,84	250/20/10/1	31,03
3	002233	Минтай запеченный БГ	104,01	17,81	1,94	3,99	90	52,60
4	001331	Гречка отварная рассыпчатая	209,3	6,36	5,56	33,04	180	12,05
5	000312	Напиток яблочный диета 9	12,25	0,1	0,1	2,45	200	6,28
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000030	Хлеб ржаной "Столичный"	39,83	1,33	0,23	8,69	19	1,65
			<b>599,74</b>	<b>34,42</b>	<b>19,71</b>	<b>70,91</b>		<b>126,96</b>
			<b>1 224,91</b>	<b>58,23</b>	<b>47,2</b>	<b>140,53</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зенц*  
(подпись)

Калькулятор

*Ракитина А.С.*  
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

*Степонавичус В.Ю.*  
(подпись)

Начальник отдела

*Степонавичус В.Ю.*  
(подпись)

Степонавичус В.Ю.



Утверждаю:

Директор школьного питания "Центральный"  
Тарасова И.Н. *И.Н. Тарасова*



## МЕНЮ

на 25 - 26 Ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед **ОВЗ**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	000270	Каша молочная ячневая с маслом диета 9	169,22	5,99	7,09	19,05	200/5	20,82
3	000961	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150	15,67
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
5	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
			<b>334,56</b>	<b>15,68</b>	<b>14,71</b>	<b>33,65</b>		<b>55,44</b>
<b>Обед</b>								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	002080	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью БГ	192,66	9,93	12,01	10,93	250/20/1	35,68
3	001354	Бедро куриное запеченное	251,2	18,1	19,4		100	47,03
4	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
5	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200	2,96
6	000086	Фрукт груша свежая	79,9	0,68	0,51	17,51	170	47,52
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	47,89	1,52	0,25	9,88	19	1,68
8	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	37,59	1,21	0,2	7,72	19	1,50
			<b>800,16</b>	<b>35,92</b>	<b>36,66</b>	<b>78,99</b>		<b>190,66</b>
			<b>1 134,72</b>	<b>51,6</b>	<b>51,37</b>	<b>112,64</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	97,29	2,39	5,46	9,43	150	72,93
2	000960	Кефир	50	3	2,5	3,9	100	10,09
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	62,6	1,96	0,21	13,17	25	2,33
			<b>240,3</b>	<b>7,99</b>	<b>8,33</b>	<b>32,5</b>		<b>103,50</b>
<b>Обед</b>								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	001423	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	34,42
3	001264	Каша гречневая с тушеным мясом птицы	254,75	16,78	5,97	33	50/150	45,09
4	000302	Напиток из свежих яблок диета 9	9,9	0,08	0,08	1,96	200	3,61
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,87
6	000029	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	44,4	2,74	0,56	7,1	20	2,73
7	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
			<b>595,04</b>	<b>32,69</b>	<b>13,25</b>	<b>85,49</b>		<b>142,60</b>
			<b>835,34</b>	<b>40,68</b>	<b>21,58</b>	<b>117,99</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зенц*  
(подпись)

Калькулятор

*Ракитина А.С.*  
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

*Степанавичус В.Ю.*  
(подпись)

Начальник отдела

*Степанавичус В.Ю.*  
(подпись)

Степанавичус В.Ю.



Утверждаю:

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



### МЕНЮ

на 25 - 26 Ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена	
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	000268	Каша рисовая с маслом подс. на рисовом молоке	181,64	1,66	7,51	27,47	200/5	24,42
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
5	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
6	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
			<b>466,45</b>	<b>11,2</b>	<b>18,01</b>	<b>64,93</b>		<b>79,05</b>
<b>Обед</b>								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	18	0,88	0,2	2,69	100	40,66
2	001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1	37,05
3	002000	Поджарка из мяса (свинина) БГ	208,31	11,7	14,95	5,88	45/45	45,10
4	001761	Пюре картофельное на рисовом молоке Диета БМ	163,49	2,77	6,33	23,77	160	20,00
5	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
6	001522	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	51,31	1,63	0,26	10,59	20	1,80
8	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	41,23	1,33	0,22	8,47	20	1,65
			<b>793,86</b>	<b>28,7</b>	<b>33,99</b>	<b>91,57</b>		<b>167,05</b>
			<b>1 260,31</b>	<b>39,9</b>	<b>52</b>	<b>156,5</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	15	0,65	0,11	3,13	100	27,51
2	001678	Скрембл с томатом свежим Диета БМ	208,63	13,15	16,81	1,12	150	41,89
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000080	Фрукт банан свежий	192	3	1	42	200	44,16
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,86
			<b>466,04</b>	<b>18,38</b>	<b>18,09</b>	<b>56,85</b>		<b>116,05</b>
<b>Обед</b>								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	002009	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	120,46	5,56	5,55	12,05	200/20/1	22,59
3	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	43,26
4	001607	Рис припущенный Диета БМ	216,31	3,63	5,51	37,07	150	9,99
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
6	000018	Хлеб пшеничный Подовый	48,19	1,51	0,16	10,14	19	1,79
7	000029	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	42,19	2,6	0,53	6,75	19	2,60
			<b>624,79</b>	<b>24</b>	<b>16,08</b>	<b>94,68</b>		<b>130,05</b>
			<b>1 090,83</b>	<b>42,38</b>	<b>34,17</b>	<b>151,53</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зеня*  
(подпись)

Калькулятор

*Ракитина А.С.*  
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

*АВЗ*  
(подпись)

Начальник отдела

*Степонавичус В.Ю.*  
(подпись)

Степонавичус В.Ю.



Утверждаю:

Комитет школьного питания "Центральный"  
Ларасова И.Н. *Marsell*

Директор



### МЕНЮ

на 29 - 30 Ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед: **ОВЗ**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001405	Каша молочная пшённая с бананом и маслом сливочным	212,06	6,31	7,29	29,74	160/40/5	37,65
2	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
3	001655	Йогурт клубника-земляника питьевой 80г.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	55,76	1,45	0,6	11,1	24	15,70
			<b>345,41</b>	<b>10,06</b>	<b>9,9</b>	<b>53,85</b>		<b>74,74</b>
<b>Обед</b>								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	002216	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 ( кукурузные рожки)	236,18	9,88	12,2	21,58	250/20/1	33,87
3	002000	Поджарка из мяса (свинина) БГ	208,31	11,7	14,95	5,88	45/45	45,10
4	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	133,74	2,94	3,53	22,37	150	19,04
5	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20	13,00
			<b>764,83</b>	<b>26,75</b>	<b>34,13</b>	<b>86,86</b>		<b>171,36</b>
			<b>1 110,24</b>	<b>36,81</b>	<b>44,03</b>	<b>140,71</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001349	Омлет запеченный с сыром	241,77	17,13	18,02	2,46	150	49,51
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	001655	Йогурт клубника-земляника питьевой 80г.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,01
			<b>347,18</b>	<b>20,57</b>	<b>20,52</b>	<b>20,46</b>		<b>81,16</b>
<b>Обед</b>								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	002224	Суп картофельный с рисом с мясом говядины, со сметаной и зеленью п/ф	152,02	4,76	8,79	13,52	250/10/10/1	31,04
3	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90/5	58,56
4	001316	Картофельные дольки запеченные	139,69	3,36	1,82	27,38	150	18,51
5	002244	Напиток персиковый	40,75	0,2	0,13	9,75	200	8,62
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	38,95	1,01	0,42	7,76	17	10,96
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	35,08	0,28	0,4	7,68	15	10,00
			<b>533,87</b>	<b>27,83</b>	<b>16,41</b>	<b>68,98</b>		<b>164,94</b>
			<b>881,05</b>	<b>48,4</b>	<b>36,93</b>	<b>89,44</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Бач*  
(подпись)

Калькулятор

*Ракитина А.С.*  
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

*МЗ*  
(подпись)

Начальник отдела

*Степанович В.Ю.*  
(подпись)

Степанович В.Ю.





Утверждаю:

Директор школьного питания "Центральный"  
Тарасова И.Н. *И.Н. Тарасова*



### МЕНЮ

на 27 - 28 Ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена	
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001724	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44	23,30	
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01			200	0,34	
3	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	13,00	
4	000119	Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша в инд. упак. 45г	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,77
			<b>291,19</b>	<b>10,17</b>	<b>9,47</b>	<b>39,95</b>	<b>53,41</b>	
<b>Обед</b>								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
2	001057	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гречками БГ	172,06	3,18	7,15	23,43	250/10/1	44,17
3	001959	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским диета БГ Диета 9	231,52	12,74	17,9	3,99	50/40	58,49
4	001315	Картофель отварной	152,04	3,14	4,24	25,25	150	23,23
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	6,16
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,79	1,09	0,45	8,32	18	11,76
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	41,04	0,32	0,47	8,98	18	11,70
			<b>757,42</b>	<b>21,26</b>	<b>32,81</b>	<b>92,88</b>		<b>192,69</b>
			<b>1 048,61</b>	<b>31,43</b>	<b>42,28</b>	<b>132,83</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
3	002004	Запеканка картофельная мясная (свинина) Диета Б/М, №9	324,35	13,02	16,93	29,19	40/145	51,24
4	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	001495	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
			<b>549,51</b>	<b>18</b>	<b>29,94</b>	<b>51</b>		<b>102,56</b>
<b>Обед</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	002228	Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	175,9	6,7	11,53	10,88	250/20/10/1	32,38
3	001876	Рыба запеченная минтай Б/Г	144,91	14,92	7,63	4,25	80	45,12
4	001331	Гречка отварная рассыпчатая	186,05	5,65	4,94	29,37	160	10,71
5	000170	Напиток яблочный	44,25	0,1	0,1	10,45	200	7,30
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,67	0,36	0,52	10	20	13,02
			<b>654,98</b>	<b>29,45</b>	<b>25,31</b>	<b>76,65</b>		<b>143,54</b>
			<b>1 204,49</b>	<b>47,45</b>	<b>55,25</b>	<b>127,65</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зей*  
(подпись)

Калькулятор

*Ракитина А.С.*  
(подпись)

Мед. работник

*В.И. Степановичус*  
(подпись)

Начальник отдела

*В.И. Степановичус*  
(подпись)



Утверждаю:

Директор  
Ларасова И.Н. *И.Н. Ларасова*

Директор



## МЕНЮ

на 25 - 26 Ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	200/5	24,77
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	001729	Йогурт яблоко+тархун питьевой 80гр в инд.уп.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,12	0,89	0,37	6,79	15	9,60
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	33,32	0,26	0,38	7,29	15	9,51
			<b>366,14</b>	<b>13,01</b>	<b>13,74</b>	<b>48,03</b>		<b>79,52</b>
<b>Обед</b>								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	002080	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью БГ	192,66	9,93	12,01	10,93	250/20/1	35,68
3	001364	Бедро куриное запеченное	251,2	18,1	19,4		100	47,03
4	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
5	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,07	0,36	0,51	9,86	20	12,85
			<b>750,05</b>	<b>34,07</b>	<b>36,71</b>	<b>68,94</b>		<b>166,58</b>
			<b>1 116,19</b>	<b>47,08</b>	<b>50,45</b>	<b>116,97</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	97,29	2,39	5,46	9,43	150	72,93
3	000220	Джем Махеев клубничный	54,4			13,6	20	9,18
4	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,8	1,22	0,51	9,32	20	13,16
			<b>264,6</b>	<b>3,71</b>	<b>13,22</b>	<b>32,49</b>		<b>107,15</b>
<b>Обед</b>								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	002009	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	120,46	5,56	5,55	12,05	200/20/1	22,59
3	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	43,26
4	001330	Рис припущенный	204,42	3,68	4,14	37,14	150	15,21
5	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20	13,01
			<b>564,22</b>	<b>21,58</b>	<b>15,12</b>	<b>84</b>		<b>138,95</b>
			<b>828,82</b>	<b>25,29</b>	<b>28,34</b>	<b>116,49</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Бел*

(подпись)

Калькулятор

*А.С. Ракитина*

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

*А.В.*

(подпись)

Начальник отдела

*В.Ю. Степанавичус*

(подпись)

Степанавичус В.Ю.



Утверждаю:

Директор школьного питания "Центральный"  
Тарасова И.Н. *И.Н. Тарасова*

Директор



### МЕНЮ

на 25 - 30 ноября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000461	Яйцо отварное	125,6	10,16	9,2	0,56	2шт/40гр	27,20
2	000268	Каша рисовая с маслом подс. на рисовом молоке	181,64	1,66	7,51	27,47	200/5	24,42
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	57,43	2,15	0,83	9,97	24	3,59
7	001018	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,44
8	001258	Блинчики безмолочные	209,14	5,63	4,73	35,95	100	4,60
			<b>745,18</b>	<b>20,24</b>	<b>22,43</b>	<b>115,19</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	42,33
3	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	133,74	2,94	3,53	22,37	150	19,04
4	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,58
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
6	000018	Хлеб пшеничный Подовый	45,23	1,42	0,15	9,51	18	1,68
7	000029	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	40,66	2,51	0,51	6,5	18	2,50
			<b>562,31</b>	<b>24,69</b>	<b>22,36</b>	<b>64,41</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	001254	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160	48,76
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	001522	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	75,82	2,54	0,78	14,63	31	3,34
			<b>416,79</b>	<b>15,14</b>	<b>14,2</b>	<b>56</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	002006	Калуста свежая с маслом	64,85	1,48	4,16	5,22	80	6,07
2	001508	Наггетсы из филе минтая в панировке (Халяль)	136,55	9,01	5,16	13,28	80	46,46
3	001252	Плов овощной	233,6	4,7	3,92	46,49	170	19,15
4	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	55,89	1,87	0,58	10,78	23	2,46
6	000047	Батончик фруктовый "Успел списать" (финики-кокос)	128,4	1,77	6,33	15,45	1шт/30 гр	24,02
7	002026	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,45
			<b>686,64</b>	<b>18,89</b>	<b>20,16</b>	<b>107,67</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	9,9	0,48	0,11	1,48	55	22,36
2	001711	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским Диета БГ	174,54	10,17	12,6	4,58	40/50	40,90
3	000293	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150	15,12
4	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	46,18	1,47	0,24	9,53	18	1,63
			<b>445,51</b>	<b>15,58</b>	<b>18,75</b>	<b>52,43</b>		<b>107,70</b>
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45	46,26
2	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	151,57	3,33	4	25,35	170	21,58
3	000298	Какао-напиток с витамином С безмолочная	68,1	1,26	2,25	10,8	200	21,11
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	58,69	1,84	0,19	12,34	23	2,18
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	47,34	1,56	0,26	9,7	24	2,01
			<b>584,32</b>	<b>20,06</b>	<b>22,03</b>	<b>75,04</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

*Зеленый*

(подпись)

Калькулятор

*Ракитина А.С.*

Ракитина А.С.

Мед. работник

*А.З.*

Начальник отдела

*Степановичу В.Ю.*

Степановичу В.Ю.



Утверждаю:

Барасова И.Н. *Masell*



## МЕНЮ

на 25 - 30 ноября 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	24,77
2	000140	Чай Ройбуш	0,01			200	1,36
3	001586	Кефир лимонный пай	56,4	2,4	2	7,12	16,64
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80
5	000022	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	42,65	1,11	0,46	8,49	18
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	42,13	0,33	0,48	9,22	18
			<b>520,25</b>	<b>12,65</b>	<b>16,16</b>	<b>80,06</b>	<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр
2	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90
3	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	133,74	2,94	3,53	22,37	150
4	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200
5	001497	Снежок м.д.ж. 2,5% 80гр	62,4	2,4	2	8,8	1шт/80 мл
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	53,09	1,38	0,57	10,57	23
			<b>599,01</b>	<b>23,65</b>	<b>31,03</b>	<b>55,61</b>	<b>107,70</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12
2	001254	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	38,2	0,99	0,41	7,61	17
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	33,85	0,27	0,39	7,41	15
			<b>357,02</b>	<b>13,86</b>	<b>14,22</b>	<b>42,64</b>	<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	002006	Капуста свежая с маслом	64,85	1,48	4,16	5,22	80
2	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90/5
3	001189	Рис припущенный с овощами	192,18	3,43	5,02	32,46	150
4	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	40,87	1,06	0,44	8,14	18
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	39,71	0,31	0,45	8,69	17
			<b>470,18</b>	<b>23,95</b>	<b>14,81</b>	<b>59,28</b>	<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	001877	Мясо тушеное с овощами (свинина) Б/Г	210,24	12,21	16,36	2,71	50/40
2	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150
3	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,12	0,89	0,37	6,79	15
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	33,88	0,27	0,39	7,42	15
			<b>488,08</b>	<b>17,58</b>	<b>21,52</b>	<b>54,74</b>	<b>107,70</b>
<b>Суббота</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	13,2	0,61	0,12	2,33	80
2	001349	Омлет запеченный с сыром	241,77	17,13	18,02	2,46	150
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	47,2	1,23	0,51	9,4	20
			<b>367,56</b>	<b>19,5</b>	<b>19,06</b>	<b>28,2</b>	<b>107,70</b>

Шеф-повар

*Зел*  
(подпись)

Калькулятор

*Ракитина*  
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

*АВ*  
(подпись)

Начальник отдела

*Степанавичус*  
(подпись)

Степанавичус В.Ю.