



Утверждаю:

Карасова И.Н. *Карасова*



МЕНЮ

на 9 - 13 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	002001	Фрикассе из филе куриного	135,95	9,44	8,98	4,2	40/45	49,03
3	000332	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ,ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	37,10
4	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,15
5	000016	Хлеб пшеничный "Изобилие"	59,06	1,73	0,55	11,81	21	2,74
			477,48	13,15	18,44	64,96		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001503	Морковные палочки свежие 70гр	23,59	0,91	0,07	4,83	70	29,94
2	001585	Печень тушенная с овощами БГ	137,53	15,67	5,2	6,7	60/40	50,42
3	001873	Пюре картофельное	147,99	3,54	4,38	23,35	160	23,21
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
5	000020	Хлеб ржаной "Московский"	59,51	2,32	0,41	11,58	32	2,77
			368,63	22,44	10,06	46,46		107,70
Среда								
Завтрак								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	273,91	27,18	11,69	13,58	160	77,79
3	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	70,15	2,35	0,72	13,54	29	3,09
			434,08	31,52	16,07	38,59		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001422	Капуста морская Нори Original 3гр	16,5	0,44	1,34	0,69	3	52,00
2	002100	Жаркое "По-домашнему" со свинойной" п/ф	240,87	11,9	12,57	19,38	40/145	53,08
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000018	Хлеб пшеничный Подовый	61,12	1,92	0,2	12,85	24	2,28
			318,5	14,26	14,11	32,92		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90/5	58,56
3	001329	Булгур припущенный	182,5	4,9	4,23	30,76	150	18,57
4	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200	2,96
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	53,91	2,02	0,78	9,36	23	3,37
			476	26,92	13,41	60,85		107,70

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Калькулятор

Ракитина
(подпись) Ракитина А.С.

Мед. работник

АВ
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степановичус
(подпись) Степановичус В.Ю.



Утверждаю:
 Гаврасова И.Н. Иванов



МЕНЮ

на 14 Декабря 2024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Суббота								
Завтрак								
1	001621	Печень тушеная с овощами Диета БГ	136,81	15,63	5,2	6,59	60/40	49,61
2	001347	Овощи тушеные	60,79	2,91	1,43	8,92	165	16,68
3	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200	15,96
4	000094	Фрукт мандарин свежий	38	0,8	0,2	7,5	100	21,91
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	101,37	3,22	0,52	20,92	40	3,54
			398,07	26,28	10,3	48,13		107,70

Шеф-повар

Иванов

(подпись)

Калькулятор

Иванов

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

Иванов

(подпись)

Начальник отдела безопасности

Иванов

(подпись)

Степановичус В.Ю.



Утверждаю:
 директор школьного питания "Центральный"
 Зарасова И.Н. *Marsell*

Согласовано:
 Директор *Manof*
 (подпись)

МЕНЮ

на 11 - 12 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	В	Среды	Цена
Среда									
Завтрак									
1	000257	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным диета 9	182,18	6,09	7,39	1,44	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	000086	Фрукт груша свежая	84,6	0,72	0,54	18,54	180		50,31
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	73,33	2,45	0,76	14,15	30		3,23
			404,45	12,53	11,19	59,23			88,15
Обед									
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	002127	Азу из мяса (свинина) БГ	175,96	9,88	13,21	3,71	40/50		44,71
4	001315	Картофель отварной	182,45	3,77	5,09	30,3	180		27,88
5	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200		2,96
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,13
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,08
			674,52	21,86	28,05	82,3			157,95
			1 078,97	34,39	39,24	141,53	Итого за день		246,10
Четверг									
Завтрак									
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		54,58
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	000018	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20		1,87
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20		1,69
			576,17	23,24	26,98	59,06			107,97
Обед									
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы)	13,2	0,61	0,12	2,33	80		27,25
2	002211	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью п/ф	156,21	6,39	10,57	8,5	250/20/1		27,92
3	001876	Рыба запеченная минтай Б/Г	153,96	15,86	8,1	4,52	85		47,94
4	001036	Гречка отварная рассыпчатая	190,6	5,9	4,75	30,67	150		10,49
5	000302	Напиток из свежих яблок диета 9	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,61
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80		17,52
7	000018	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20		1,87
8	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	35,98	1,19	0,2	7,38	18		1,53
			640,65	32,25	24,15	71,96			138,13
			1 216,82	55,49	61,13	131,02	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Zey
 (подпись)

Калькулятор

Rak
 (подпись) Ракитина А.С.

Мед. работник

AB
 (подпись)

Начальник отдела безопасности

St
 (подпись) Степановичус В.Ю.



Утверждаю:

Комитат школьного питания "Центральный"
Тавасова И.Н. *Masell*



МЕНЮ

на 13 - 14 Декабря 2024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
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	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,12	1,39	0,43	8,93	19	1,96
6	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,62
			421,99	15,14	12,08	63,02		67,99
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	18	0,88	0,2	2,69	100	40,66
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	002298	Котлета "По-домашнему"	192,73	11,42	12,65	8,29	90	38,70
4	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	151,57	3,33	4	25,35	170	21,58
5	002258	Напиток из смородины и яблок диета 9	17,8	0,22	0,16	3,67	200	11,31
6	000083	Фрукт киви свежие	47	0,8	0,4	8,1	100	28,15
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
8	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,07
			761,68	29,61	30,33	89,58		178,11
			1 183,67	44,75	42,41	152,6	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
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"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,69
			468,27	28,27	25,2	31,11		84,07
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	001289	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, сметаной и зеленью п/ф	186,76	7,9	11,42	12,9	250/20/10/1	51,08
3	001999	Минтай запеченный	102,31	17,94	1,94	3,53	90	51,95
4	001873	Пюре картофельное	147,99	3,54	4,38	23,35	160	23,21
5	002324	Напиток персиковый без сахара	20,5	0,38	0,13	1,1	200	10,00
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	47,81	1,58	0,26	9,8	24	2,01
			567,77	33,46	18,48	63,58		162,03
			1 036,04	61,73	43,68	94,69	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Збу

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

(подпись)

Мед. работник

СВН

(подпись)

Начальник отдела безопасности

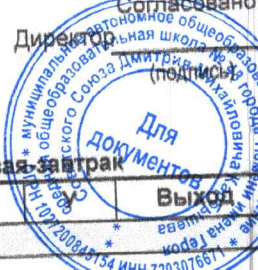
Степонавичус В.Ю.

(подпись)



Утверждаю:

Завасова И.Н. *Masell*



МЕНЮ

на 9 - 13 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая - завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена	
Понедельник								
Завтрак								
1	002001	Фрикассе из филе куриного	135,95	9,44	8,98	4,2	40/45	49,03
2	000332	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ, ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	37,10
3	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	40,51	1,05	0,44	8,07	18	11,40
			450,3	11,01	15,08	67,76		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001503	Морковные палочки свежие 70гр	23,59	0,91	0,07	4,83	70	29,94
2	001248	Печень тушеная с овощами без томата БГ	127,52	13,08	5,67	6,82	50/50	41,44
3	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,95	1,22	0,51	9,35	20	13,20
			336,81	18,53	10,36	41,89		107,70
Среда								
Завтрак								
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	256,79	25,49	10,96	12,73	150	72,93
3	001524	Чай с лимоном и сахаром	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5	2,45
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	52,03	1,35	0,56	10,36	23	14,64
5	001018	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,43
			441,59	26,99	18,78	39,62		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы)	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	002147	Жаркое "По-домашнему"со свинойной п/ф" БГ	239,37	11,96	12,58	18,82	40/145	51,56
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	51,67	1,34	0,56	10,29	22	14,54
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	49,11	0,39	0,56	10,75	22	14,01
			353,36	14,3	13,82	42,19		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	105,17	15,66	4,61	0,51	80/5	52,73
2	001330	Рис припущенный	204,42	3,68	4,14	37,14	150	15,22
3	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
4	000022	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40	23,40
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	44,85	1,16	0,49	8,93	19	12,62
			573,82	23,4	14,98	85,57		107,70

Шеф-повар

Зав
(подпись)

Мед. работник

МЗ
(подпись)

Калькулятор

А.С.
(подпись)

Ракитина А.С.

Начальник отдела безопасности

В.Ю.
(подпись)

Степановичус В.Ю.



Утверждаю:

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



МЕНЮ

на 14 Декабря 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена
Суббота							
Завтрак							
1	001621	Печень тушеная с овощами Диета БГ	136,81	15,63	5,2	60/40	49,61
2	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	150	15,16
3	000006	Чай с лимоном и сахаром	22,39	0,06	0,01	200/7	3,22
4	001497	Снежок м.д.ж. 2,5% 80гр	62,4	2,4	2	1шт/80 мл	14,56
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	20	13,00
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	42,62	0,34	0,49	19	12,15
			365,68	22,28	9,5	47,24	107,70

Шеф-повар

Зец

(подпись)

Калькулятор

Ракитина

(подпись) Ракитина А.С.

Мед. работник

А.В.?

(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степанавичус

(подпись) Степанавичус В.Ю.



Утверждаю:

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

Согласовано:



МЕНЮ

на 11 - 12 Декабря 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	В	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	001724	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44	200/5	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	20	13,00
4	000050	Батончик фруктовый "Садись, пять" (финики-кокос)	70,62	0,97	3,48	8,5	1шт/16,5 гр	16,08
5	000119	Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша в инд. упак. 45г	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,77
			361,81	11,14	12,95	48,45		69,49
Обед								
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	002127	Азу из мяса (свинина) БГ	175,96	9,88	13,21	3,71	40/50	44,71
4	001315	Картофель отварной	152,04	3,14	4,24	25,25	150	23,23
5	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,63	1,03	0,43	7,89	17	11,15
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	43,64	0,34	0,5	9,55	19	12,44
			703,26	18,26	28,02	93,49		176,61
			1 065,07	29,4	40,97	141,94	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
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	40,75	1,47	3,26	1,47	1шт/16,25	9,71
3	002256	Запеканка картофельная мясная п/ф БМ, БГ, диета 9	191,79	3,55	6,68	29,19	40/145	54,82
4	000008	Чай с лимоном и сахаром	22,39	0,06	0,01	5,21	200/7	3,22
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"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15	9,74
			443,72	8,51	19,97	57,2		112,79
Обед								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	6,6	0,31	0,06	1,16	40	13,63
2	002211	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью п/ф	122,17	4,03	7,9	8,5	250/10/1	19,05
3	000472	Шницель рыбный натуральный из минтая	118,05	13,12	3,77	7,91	80	37,81
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	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
7	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
8	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	43,67	0,34	0,5	9,56	19	12,46
			613,41	23,4	17,11	89,43		133,31
			1 057,13	31,91	37,08	146,63	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Калькулятор

А.С. Ракитина
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

В.Ю. Степанавичус
(подпись)

Начальник отдела безопасности

В.Ю. Степанавичус
(подпись)

Степанавичус В.Ю.



Утверждаю:

Директор школьного питания "Центральный"
Ларасова И.Н. *Masell*



МЕНЮ

на 13 - 14 Декабря 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	В	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	001723	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	198,18	6,81	7,86	24,31	200/5	23,05
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	12,99
			357,49	8,58	16,01	43,45		62,48
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	002288	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (рисовые рожки)	237,48	9,9	12,16	21,98	250/20/1	34,57
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	52,36
4	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	133,74	2,94	3,53	22,37	150	19,04
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	40,87	1,06	0,44	8,14	18	11,50
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	38,76	0,31	0,44	8,48	17	11,05
			563,4	15,12	16,76	87,35		183,62
			920,89	23,7	32,77	130,8	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	001350	Омлет запеченный с сыром и помидорами	240,56	16,99	17,84	2,67	150	52,95
2	000407	Чай с сахаром	48,01			12	200	1,87
3	001497	Снежок м.д.ж. 2,5% 80гр	62,4	2,4	2	8,8	1шт/80 мл	14,56
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	11,05
			390,23	20,41	20,27	31,29		80,43
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
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/	31,04
3	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90/5	58,56
4	001873	Пюре картофельное	134,12	3,21	3,97	21,16	145	21,03
5	002244	Напиток персиковый	52,5	0,38	0,13	9,1	200	11,02
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,12	1,02	0,42	7,79	17	11,01
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	38,58	0,3	0,44	8,44	17	11,00
			542,52	27,8	18,57	63,07		165,67
			932,75	48,21	38,84	94,36	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Бел
(подпись)

Мед. работник

АВ
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степанавичус В.Ю.
(подпись)



Утверждаю:

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

Директор



МЕНЮ

на 9 - 10 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000461	Яйцо отварное	125,6	10,16	9,2	0,56	2шт/40гр	27,20
2	001715	Каша геркулесовая на рисовом молоке с клубникой Диета БМ	183,19	2,45	8,65	23,95	200/2/5	36,18
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
5	000016	Хлеб пшеничный "Изобилие"	55,4	1,62	0,52	11,08	20	2,58
			533,78	16,81	23,9	62,68		89,59
Обед								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	001385	Суп гороховый с мясом птицы с гречками и зеленью	294,86	14,79	12,64	28,43	250/20/10/1	27,47
3	002014	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа (свинина пф)	264,9	14,55	13,79	19,7	50/160	62,88
4	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	6,16
5	000104	Сок яблочно-шиповниковый вост. осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72
6	000016	Хлеб пшеничный "Изобилие"	50,58	1,48	0,47	10,12	18	2,35
7	000030	Хлеб ржаной "Столичный"	42,24	1,41	0,24	9,21	20	1,75
			825	33,21	29,57	103,92		156,51
			1 358,78	50,02	53,47	166,6	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	261,31	16,89	21,12	0,93	175	46,32
2	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
4	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
5	000028	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20	2,00
6	001018	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,43
			561,68	21,54	27,5	56,43		91,21
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	15	0,65	0,11	3,13	100	27,51
2	001421	Уха По-ростовски с минтаем и зеленью	149,84	11,71	5,83	12,48	200/40/1	46,72
3	001333	Плов ароматный из булгура с мясом птицы	247,49	15,86	4,85	34,53	50/150	54,41
4	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
5	000028	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20	2,00
6	000020	Хлеб ржаной "Московский"	36,07	1,41	0,25	7,02	19	1,68
			593,6	31,29	11,5	90,74		154,89
			1 155,28	52,83	39	147,17	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зеленый
(подпись)

Калькулятор

Ракитина
(подпись) Ракитина А.С.

Мед. работник

В.И.
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степановичус
(подпись) Степановичус В.Ю.



Утверждаю:

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

Musell

МЕНЮ

на 11 - 12 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

Директор

Согласовано:



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена	
Среда								
Завтрак								
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	000074	Фрукт яблоко свежее	51,7	0,52	0,44	10,78	110	16,02
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	95,57	3,2	0,99	18,44	39	4,21
6	000050	Батончик фруктовый "Садись, пять" (финики-кокос)	70,62	0,97	3,48	8,5	1шт/16,5 гр	16,08
			565,67	12,68	19,81	81,49		97,95
Обед								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
2	002005	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью БМ	128,75	2,06	6,68	14,8	250	29,17
3	002173	Азу из мяса (свинина) п/ф	211,8	12,18	16,48	2,95	50/40	52,25
4	001587	Картофель отварной БМ	196,72	3,71	6,73	30,22	180	21,61
5	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
			753,6	21,74	33,34	90,47		148,15
			1 319,27	34,42	53,15	171,96	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	002004	Запеканка картофельная мясная (свинина) Диета Б/М, №9	358,39	15,39	19,6	29,19	50/145	63,19
3	000006	Чай с лимоном и сахаром	22,39	0,06	0,01	5,21	200/7	3,22
4	000018	Хлеб пшеничный Подовый	45,9	1,44	0,15	9,65	18	1,71
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	35,5	1,17	0,2	7,28	18	1,50
6	000048	Батончик фруктовый "Домашки не будет" (банан-чиа-подсолнечник)	106,2	2,04	3,33	15,93	1шт/30 гр	24,59
			580,38	20,62	23,38	69,76		116,22
Обед								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы)	16,5	0,77	0,16	2,91	100	34,07
2	001632	Щи из свежей капусты и картофеля с зеленью БМ	90,91	1,84	5,26	8,97	250/1	10,77
3	001153	Рыбные палочки из филе минтая БМ	160,7	9,5	7,3	14	95	49,32
4	001607	Рис припущенный Диета БМ	216,31	3,63	5,51	37,07	150	9,99
5	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
7	000018	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,87
8	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,71
			647,12	19,36	18,86	97,71		129,88
			1 227,5	39,98	42,24	167,47	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Мед. работник

AS
(подпись)

Калькулятор

AS
(подпись)

Ракитина А.С.

Начальник отдела
безопасности

AS
(подпись)

Степановичус В.Ю.



Утверждаю:

Директор школьного питания "Центральный"
Зарасова И.Н. *Miasell*



МЕНЮ

на 9 - 10 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед-обз

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена	
Понедельник								
Завтрак								
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	24,77	
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	3,09	
4	001655	Йогурт клубника-земляника питьевой 80г.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15	9,76
			385,93	13,09	13,77	52,55		81,65
Обед								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	001728	Суп гороховый с мясом птицы Диета БГ	247,61	13,29	12,4	18,68	250	25,43
3	002014	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа (свинина пф)	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160	54,01
4	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	6,16
5	000104	Сок яблочно-шиповниковый вост. осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,94	1,09	0,45	8,35	18	11,80
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	39,11	0,31	0,45	8,56	17	11,15
			731,94	27,85	26,85	91,75		164,45
			1 117,87	40,94	40,62	144,3	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
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	248,23	24,64	10,59	12,31	145	70,50
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	35,08	0,91	0,38	6,98	15	9,87
5	001018	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,43
			398,38	25,65	18,22	31,67		99,41
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	001421	Уха По-ростовски с минтаем и зеленью	149,84	11,71	5,83	12,48	200/40/1	46,72
3	001273	Филе куриное тушеное с овощами	91,87	10,02	4,18	3,45	45/40	38,61
4	001330	Рис припущенный	204,42	3,68	4,14	37,14	150	15,22
5	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15	9,75
			568,88	27,18	15,09	79,92		146,69
			967,26	52,83	33,31	111,59	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Zayf
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

Rak
(подпись)

Мед. работник

ABT
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степонавичус В.Ю.

St
(подпись)



Утверждаю:
 Директор
 Давасова И.Н. *Microwell*



МЕНЮ

на 13 - 14 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак **Обед** **Выход** **Документов**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	000265	Каша пшённная на рисовом молоке с маслом подсолнечным	188,75	2,73	8,03	26,63	200/5	22,70
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000080	Фрукт банан свежий	192	3	1	42	200	44,16
5	000022	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40	23,40
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48,75	1,5	0,47	9,65	20	2,10
			649,91	14,75	19,82	102,64		106,59
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	002011	Суп-лапша с курицей и зеленью *	203,75	9,79	12,05	13,8	250/20/1	23,82
3	002298	Котлета "По-домашнему"	192,73	11,42	12,65	8,29	90	38,70
4	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	129,28	2,84	3,41	21,63	145	18,41
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,50
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,69	1,41	0,44	9,04	19	1,98
			720,69	27,52	28,93	86,75		139,51
			1 370,6	42,27	48,75	189,39	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	001678	Скрембл с томатом свежим Диета БМ	208,63	13,15	16,81	1,12	150	41,89
2	000800	Напиток кокосовый с какао с вит С	77,4	1,45	3,54	10,1	200	30,68
3	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
4	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	53,25	1,76	0,29	10,92	27	2,25
5	000053	Батончик фруктовый "Завтра каникулы" (банан-chia-подсолнечник)	63,72	1,22	2	9,56	1шт/18гр	17,29
			453,4	19,18	22,9	42,1		93,88
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	001185	Суп картофельный с рисом с мясом и с зеленью безмолочная	191,36	7,66	10,12	17,48	250/20/1	45,04
3	001999	Минтай запеченный	102,31	17,94	1,94	3,53	90	51,95
4	001761	Пюре картофельное на рисовом молоке Диета БМ	153,27	2,6	5,93	22,29	150	18,75
5	002244	Напиток персиковый	52,5	0,38	0,13	9,1	200	11,02
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
			601,84	32,02	18,69	73,5		152,22
			1 055,24	51,2	41,59	115,6	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зей
 (подпись)

Мед. работник

AB
 (подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.
 (подпись)

Начальник отдела безопасности

Степановичус В.Ю.
 (подпись)



Утверждаю:

Директор Центрального
Комбината питания
И.Н. Маслов

Согласовано:
Директор



МЕНЮ

на 9 - 13 Декабря 2024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена
Понедельник						
	Завтрак				90	42,33
1	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46	150	8,75
2	Макаронные изделия отварные (спираль) БМ	269,54	6,66	6,47	45,76	10,17
3	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200
4	Фрукт банан свежий	192	3	1	42	200
5	Хлеб пшеничный "Изобилие"	49,5	1,45	0,46	9,9	18
		777,82	27,65	25,52	107,59	107,70
Вторник						
	Завтрак				70	29,94
1	Морковные палочки свежие 70гр	23,59	0,91	0,07	4,83	42,05
2	Печень тушеная в соусе с овощами	128,12	13,05	5,66	6,04	50/50
3	Пюре картофельное Диета БМ	158,17	2,82	6,06	23	165
4	Чай Ройбуш	0,01				200
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100
6	Хлеб ржаной "Московский"	67,84	2,65	0,47	13,21	36
		424,73	19,9	12,66	56,88	107,70
Среда						
	Завтрак				90/5	66,86
1	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	150
2	Кускус с овощами Диета БМ	174,33	5,01	5,25	26,36	200/5
3	Чай с лимоном и сахаром	17,71	0,05	0,01	4,15	21
4	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	50,22	1,68	0,52	9,69	1шт/ 16,5
5	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	49,19
		467,2	29,65	15,31	49,19	107,70
Четверг						
	Завтрак				3	52,00
1	Капуста морская Нори Original 3гр	16,5	0,44	1,34	0,69	40/145
2	Жаркое "По-домашнему" со свинойной" п/ф	240,87	11,9	12,57	19,38	200
3	Чай чёрный без сахара	0,01				24
4	Хлеб пшеничный Подовый	61,12	1,92	0,2	12,85	32,92
		318,5	14,26	14,11	32,92	107,70
Пятница						
	Завтрак				115	66,78
1	Наггетсы из филе минтая в панировке (Халяль)	196,29	12,95	7,42	19,09	150
2	Рис припущенный Диета БМ	216,31	3,63	5,51	37,07	200
3	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	90
4	Фрукт яблоко свежее	42,3	0,42	0,36	8,82	22
5	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	49,77	3,07	0,63	7,96	1шт/18гр
6	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	100
7	Блинчики безмолочные	209,14	5,63	4,73	35,95	136,04
		824,55	26,16	18,67	136,04	107,70

Шеф-повар

Зач
(подпись)

Мед. работник

ИЗ
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степонавичус В.Ю.
(подпись)



Утверждаю:

директора общественного питания "Центральный"

И.Н. Марал

МЕНЮ

на 14 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Суббота							
	Завтрак						
1	Печень тушеная в соусе с овощами	128,12	13,05	5,66	6,04	50/50	42,04
2	Овощи тушеные	58,94	2,82	1,39	8,65	160	16,17
3	Напиток кокосовый с какао с вит С	77,4	1,45	3,54	10,1	200	30,68
4	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	77,77	2,47	0,4	16,05	31	2,73
5	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	1 шт/ 16,5	16,08
		412,52	20,78	14,42	49,34		107,70

Шеф-повар

Beef
(подпись)

Мед. работник

А31
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степонавичус В.Ю.
(подпись)

