



Директор И.Н. Масел

Директор



МЕНЮ

на 27 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед 033

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	001334	Плов из филе куриного	209,22	11,44	4,64	31,52	40/150	40,76
2	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
3	000083	Фрукт киви свежие	43,43	0,74	0,37	7,48	92	26,01
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
5	000066	Печенье сдобное с корицей в инд уп	241	3,35	12,75	29,8	1шт/50гр	18,19
			541,66	17,01	18,22	78,3		87,67
Обед								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	000055	Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	130,2	4,02	11,77	13,55	200/50	22,84
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	52,36
4	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	15,16
5	002108	Сок мультифрукт для детей 200мл ТМ "Сады Придонья"	92			23	1шт/200 мл	27,04
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябиношка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
			436,11	10,38	16,12	73,71		158,43
			977,77	27,39	34,34	152,01	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Бел*
(подпись)

Диетолог *Основа* Основа О.С.
(подпись)

Мед. работник *ВЗ*
(подпись)

Начальник отдела безопасности *Степановичус* Степановичус В.Ю.
(подпись)



МЕНЮ

на 25 - 26 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	000461	Яйцо отварное	125,6	10,16	9,2	0,56	2шт/100г	27,20
2	000262	Каша пшеничная на рисовом молоке	178,82	2,61	7,57	25,74	200г/5	22,26
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	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
5	000048	Батончик фруктовый "Домашки не будет" (банан-чиа-подсолнечник)	106,2	2,04	3,33	15,93	1шт/30 гр	24,60
			534,36	17,24	22,4	64,27		93,29
Обед								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы)	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	002005	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью БМ	128,75	2,06	6,68	14,8	250	29,17
3	002161	Гуляш из говядины п/ф	170,02	12,17	12,04	3,34	40/50	67,69
4	001761	Пюре картофельное на рисовом молоке Диета БМ	153,27	2,6	5,93	22,29	150	18,75
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	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	38,08	1,17	0,36	7,54	16	1,66
			612,54	20,79	25,76	73,8		152,81
			1 146,9	38,03	48,16	138,07	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	001653	Запеканка картофельная с мясом Диета БМ	321,62	15,52	15,95	28,89	40/145	84,05
2	000800	Напиток кокосовый с какао с вит С	65,4	1,29	3	8,45	200	26,17
3	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
4	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	2,93
			484,42	20,17	19,89	55,9		114,92
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
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	001153	Рыбные палочки из филе минтая БМ	160,7	9,5	7,3	14	95	49,32
4	001598	Булгур припущенный Диета БМ	166,74	4,47	3,75	28,34	139	12,07
5	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	2,94
			637,35	24,5	22,8	81,51		131,18
			1 121,77	44,67	42,69	137,41	Итого за день	246,10

Шеф-повар Зеня
 (подпись)

Диетолог Основина О.С.
 (подпись)

Мед. работник МВ
 (подпись)

Начальник отдела безопасности Степанавичус В.Ю.
 (подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
 Дзасова И.Н. *Marsel*

Директор _____



МЕНЮ

на 23 - 24 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	001566	Говядина отварная	141,64	12,02	10,31	0,25		
2	001331	Гречка отварная рассыпчатая	151,37	4,6	4,02	23,89	40	64,06
3	001056	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием на кокосовом молоке	75,34	0,81	1,8	12,7	130	8,71
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	200	17,10
							20	1,78
			418,75	19,03	16,39	47,24		91,65
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	001384	Суп фасольевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1	37,05
3	001209	Жаркое "По-домашнему" со свиной п/ф	281,91	14,45	15,38	20,58	50/150	63,53
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000074	Фрукт яблоко свежее	45,69	0,46	0,39	9,53	97	14,16
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
			688,92	28,92	28,44	77,28		154,45
			1 107,67	47,95	44,83	124,52		246,10
Вторник								
Завтрак								
1	001678	Скрембл с томатом свежим Диета БМ	208,63	13,15	16,81	1,12	150	41,89
2	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
3	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
4	000024	Печенье без глютена	178,5	3,35	5,8	28,2	50	34,78
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,86
			467,94	18,72	22,94	45,92		97,41
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	15	0,65	0,11	3,13	100	27,51
2	001421	Уха По-ростовски с ментаем и зеленью	149,84	11,71	5,83	12,48	200/40/1	46,72
3	001334	Плов из филе куриного	222,47	13,51	5,19	31,52	50/150	47,95
4	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1 шт/200 мл	22,57
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,87
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	47,65	1,47	0,46	9,43	20	2,07
			577,36	28,92	11,76	90,16		148,69
			1 045,3	47,64	34,7	136,08		246,10

Шеф-повар *Зел*
 (подпись)

Мед. работник *AB*
 (подпись)

Диетолог *Основина О.С.*
 (подпись)

Начальник отдела безопасности *Степонавичус В.Ю.*
 (подпись)



Директор
И.Н. Масал

Директор



МЕНЮ

на 27 Декабря 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед СВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14		11,28
2	001723	Каша молочная пшенная 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	000025	Хлеб без глютена "Белый"	33,05	0,86	0,36	6,58	14	9,30
5	000117	Творог обогащенный "Растишка" клубника-абрикос в инд. упаковке 45г.	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,75
			344,14	10,65	17,05	36,34		60,98
Обед								
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	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	52,36
4	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	15,16
5	002108	Сок мультифрукт для детей 200мл ТМ "Сады Придонья"	92			23	1шт/200 мл	27,04
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,67	0,9	0,38	6,9	15	9,76
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15	9,75
			512,56	14,33	16,6	76,23		185,12
			856,7	24,98	33,65	112,57		Итого за день 246,10

Шеф-повар

Бел
(подпись)

Диетолог

О.С.
(подпись) Основина О.С.

Мед. работник

В.Ю.
(подпись)

Начальник отдела
Безопасности

В.Ю.
(подпись) Степонавичус В.Ю.



МЕНЮ

на 25 - 26 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед **083**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	000424	Каша кукурузная жидкая	228,46	7,74	8,6	28,26	200	28,37
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
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
			309,92	11,52	10,56	40,47		55,23
Обед								
1	001324	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	57,65	1,38	4,07	3,31	80	13,78
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	001207	Гуляш из говядины диета БГ Диета 9	198,45	15,05	14,19	2,6	50/40	84,00
4	001873	Пюре картофельное	134,12	3,21	3,97	21,16	145	21,03
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	6,16
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	30,59	0,24	0,35	6,69	13	8,73
			699,89	24,82	30,36	80,55		190,87
			1 009,81	36,34	40,92	121,02	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,75	1,47	3,26	1,47	1шт/16,25	9,71
2	002004	Запеканка картофельная мясная (свинина) Диета Б/М, №9	324,35	13,02	16,93	29,19	40/145	54,58
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	001492	Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	12,99
			465,15	17,85	22,69	46,66		92,94
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	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90/5	58,56
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"	34,63	0,9	0,37	6,9	15	9,75
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,52	0,27	0,39	7,55	15	9,84
			599,06	29,54	20,4	72,94		153,16
			1 064,21	47,39	43,09	119,6	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Зеня*
(подпись)

Мед. работник *АВ*
(подпись)

Диетолог *Основина* Основина О.С.
(подпись)

Начальник отдела безопасности *Степанавичус* Степанавичус В.Ю.
(подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
И.Н. Масел

Директор



МЕНЮ

на 23 - 27 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28		13,60
2	000252	Каша из 5 злаков с клубникой на рисовом молоке	174,37	2,03	7,77	24,07	200/2/5	33,63
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	63	2,36	0,91	10,94	27	3,94
6	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
7	002026	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
			672,61	17,08	18,72	107,93		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	10,5	0,46	0,08	2,19	70	19,26
2	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	46,89
3	001045	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,27
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
6	000018	Хлеб пшеничный Подовый	51,69	1,62	0,17	10,87	21	1,92
7	000049	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	1шт/ 16,5	16,07
			536,2	19,94	14,43	80,21		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	002101	Шурпа по-домашнему п/ф	309,9	14,55	18,78	19,7	50/160	63,83
3	001524	Чай с лимоном и сахаром	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5	2,45
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	96,03	3,21	0,99	18,53	40	4,24
			477,74	18,23	22,08	50,3		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
2	001770	Рыба припущенная (минтай)	94,11	20,71	1,04	0,46	85	62,27
3	001045	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,27
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	46,47	1,48	0,24	9,59	18	1,62
			401,24	28,27	9,87	49,4		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	11,7	0,57	0,13	1,75	65	26,43
2	001344	Мясо свинины тушеное в соусе "По-венгерски" п/ф	161,45	9,86	11,9	3,16	40/50	38,74
3	001607	Рис припущенный Диета БМ	237,94	4	6,06	40,78	165	10,99
4	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
5	000104	Сок яблочно-шиповниковый вост. осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп. 125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	61,15	1,89	0,59	12,1	25	2,65
			570,44	16,57	18,81	82,1		107,70

Шеф-повар

Труф
(подпись)

Мед. работник

МЗ
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.
(подпись)

Ракитина А.С.

Начальник отдела безопасности

Степанавичус В.Ю.
(подпись)

Степанавичус В.Ю.



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Засова И.Н. *Masell*

Директор _____

МЕНЮ

на 23 - 27 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-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/18,25	9,68
2	001724	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44	200г	23,30
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01					
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	200	0,34
5	000022	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	80	17,52
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	57,39	1,49	0,62	11,43	40	23,40
7	000053	Батончик фруктовый "Завтра каникулы" (банан-чиа-подсолнечник)	63,72	1,22	2	9,56	1шт/18гр	17,31
			547,93	13,34	19,14	77,97		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп. Чахохбили из филе куриного с томатами	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	001614	Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	46,89
3	001331	Гречка отварная рассыпчатая	174,42	5,3	4,63	27,53	150	10,04
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	67,63	1,76	0,73	13,47	29	19,03
6	000117	Творог обогащенный "Растишка" клубника-абрикос в инд. упаковке 45г.	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,76
			509,17	20,59	18,42	64,7		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	002101	Шурпа по-домашнему п/ф	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160	54,96
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	53,06	1,38	0,57	10,57	23	14,93
			383,03	13,98	18,99	38,19		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90/5	58,56
3	001331	Гречка отварная рассыпчатая	174,42	5,3	4,63	27,53	150	10,05
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	55,9	1,45	0,61	11,13	24	15,72
			356,51	24,88	10,06	41,72		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	002154	Мясо свинины тушеное в соусе "По-венгерски" п/ф БГ	159,85	9,81	11,9	2,72	40/50	37,48
3	001330	Рис припущенный	204,42	3,68	4,14	37,14	150	15,22
4	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,71	1,14	0,47	8,7	19	12,30
			463,08	15,58	16,8	60,64		107,70

Шеф-повар *Зап*
(подпись)

Калькулятор *Ракитина А.С.*
(подпись)

Мед. работник *СВ*
(подпись)

Начальник отдела безопасности *Степонавичус В.Ю.*
(подпись)



Комбинат школьного питания "Центральный"
Ларасова И.Н. *Масел*

Директор



МЕНЮ

на 23 - 27 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	000250	Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным диета 9	167,8	6,1	7,6	17,75	200/2/5	33,46
3	000960	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150	15,14
4	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	62,87	2,35	0,91	10,92	27	3,93
7	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
			460,64	16,39	16,22	60,43		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы)	14,85	0,69	0,14	2,62	90	30,66
2	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	46,89
3	001331	Гречка отварная рассыпчатая	186,05	5,65	4,94	29,37	160	10,72
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	000018	Хлеб пшеничный Подовый	51,42	1,61	0,17	10,82	20	1,91
			429,54	18,97	9,88	64,86		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	002101	Шурпа по-домашнему п/ф	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160	54,96
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000074	Фрукт яблоко свежее	42,3	0,42	0,36	8,82	90	13,10
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	41,54	1,39	0,43	8,02	17	1,83
			413,81	14,41	19,21	44,46		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
2	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	109,68	16,63	4,67	0,53	85/5	55,65
3	001331	Гречка отварная рассыпчатая	191,86	5,83	5,1	30,28	165	11,05
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	70,41	2,24	0,36	14,53	28	2,46
			430,11	24,93	12,6	54,09		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	002154	Мясо свинины тушеное в соусе "По-венгерски" п/ф БГ	193,89	12,17	14,57	2,72	50/50	46,35
3	001347	Овощи тушеные	60,79	2,91	1,43	8,92	165	16,68
4	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,15
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	69	2,13	0,66	13,66	29	2,99
			346,78	18,16	16,95	29,38		107,70

Шеф-повар *Зел*
(подпись)

Калькулятор *Ракитина А.С.*
(подпись)

Мед. работник *ЛБ*
(подпись)

Начальник отдела безопасности *Степонавичус В.Ю.*
(подпись)



МЕНЮ

на 23 - 24 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед **093**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	218,12	6,92	7,74	29,78	200/5	24,77
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	001741	Йогурт персик-манго питьевой 80гр	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	9,76
			360,41	13,95	13,77	45,48		69,15
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1	37,05
3	001209	Жаркое "По-домашнему" со свиной п/ф	281,91	14,45	15,38	20,58	50/150	63,53
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000074	Фрукт яблоко свежее	45,55	0,46	0,39	9,5	97	14,11
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
			690,18	27,56	28,98	77,83		176,95
			1 050,59	41,51	42,75	123,31	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	239,97	23,82	10,24	11,9	140	68,16
2	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
3	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	31,98	0,83	0,35	6,37	14	9,00
5	000122	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7гр	23,1	0,49	0,6	3,92	1шт/ 7гр	5,00
			325,46	25,78	11,35	28,19		101,04
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	001334	Плов из филе куриного	209,22	11,44	4,64	31,52	40/150	40,76
4	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
			509,26	24,87	11,06	78,7		145,06
			834,72	50,65	22,41	106,89	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Бел*
(подпись)

Диетолог *О.С.* Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник *ВЗ*
(подпись)

Начальник отдела безопасности *В.Ю.* Степонавичус В.Ю.
(подпись)



Директор
И.Н. Зарасова

Директор



МЕНЮ

на 27 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	234,8	14,64	18,37	2,44	150/5	46,22
2	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
3	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
4	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,62
			366,74	17,46	19,38	30,39		76,55
Обед								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	000317	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (гречневые рожки)	236,88	10,29	12,2	21,48	250/20/1	38,44
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	52,36
4	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	15,16
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"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,07
			542,79	16,65	16,55	81,64		169,55
			909,53	34,11	35,93	112,03	Итого за день	246,10

Шеф-повар Зарасова
(подпись)

Диетолог Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник Степанавичус
(подпись)

Начальник отдела безопасности Степанавичус В.Ю.
(подпись)