



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Гарасова И.Н. *Mascl*

Директор



МЕНЮ

на 13 - 14 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ 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/40г	37,20
2	002356	Каша геркулесовая на рисовом молоке с черникой и яблоком БМ	183,07	2,41	8,62	23,93	200/2/5	32,92
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	000074	Фрукт яблоко свежее	39,99	0,4	0,34	8,34	85	12,39
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
6	000020	Хлеб ржаной "Московский"	37,4	1,46	0,26	7,28	20	1,74
			452,85	16,11	18,93	53,66		79,47
Обед								
1	001517	Хрустящая редька 15 гр. ТМ Зеленика	68,55	0,54	2,01	12,08	15	34,62
2	001385	Суп гороховый с мясом птицы с гречками и зеленью	294,86	14,79	12,64	28,43	250/20/10/	27,47
3	001672	Говядина с картофелем в стиле шурпа	223,6	14,21	10,53	17,86	40/145	80,85
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
6	000020	Хлеб ржаной "Московский"	37,4	1,46	0,26	7,28	20	1,74
7	000049	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	1шт/ 16,5	16,09
			804,88	34,07	29,39	98,4		166,63
			1 257,73	50,18	48,32	152,06	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	239,04	15,45	19,32	0,85	160	42,37
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	000083	Фрукт киви свежие	40,26	0,69	0,34	6,94	86	24,11
4	000028	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20	2,00
5	000066	Печенье сдобное с корицей в инд уп	241	3,35	12,75	29,8	1шт/50гр	18,21
			573,51	21,15	32,87	48,17		87,03
Обед								
1	001408	Салат "Витаминный" из свежей капусты	64,85	1,48	4,16	5,22	80	6,07
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	247,5	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	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	2,94
7	000048	Батончик фруктовый "Домашки не будет" (банан-чиа-подсолнечник)	106,2	2,04	3,33	15,93	1шт/30 гр	24,59
			757,79	34,45	19,11	109,72		159,07
			1 331,3	55,6	51,98	157,89	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Бел
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

ВЗ
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степанович В.Ю.
(подпись)



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

Директор

МЕНЮ

на 15 - 16 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед-ужин



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	000259	Каша на рисовом молоке кукурузная с маслом Диета БМ БГ	209,64	2,1	8,5	30,79	200/16	30,94
2	001294	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием на кокосовом молоке диета 9	51,34	0,81	1,8	6,7	200	16,34
3	000086	Фрукт груша свежая	84,6	0,72	0,54	18,54	180	50,31
4	000016	Хлеб пшеничный "Изобилие"	48,94	1,43	0,46	9,79	18	2,27
			394,52	5,06	11,3	65,82		99,86
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	002195	Мясо тушеное с овощами (свинина) п/ф	214,72	13,42	16,29	2,77	55/40	51,84
4	001587	Картофель отварной БМ	162,21	3,06	5,55	24,92	148	17,82
5	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,58
6	000016	Хлеб пшеничный "Изобилие"	55,4	1,62	0,52	11,08	20	2,57
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
			724,83	22,41	32,19	85,55		146,24
			1 119,35	27,47	43,49	151,37	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	002014	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа (свинина пф)	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160	54,01
2	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
3	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,69
4	000048	Батончик фруктовый "Домашки не будет" (банан-чиа-подсолнечник)	106,2	2,04	3,33	15,93	1шт/30 гр	24,60
			395,45	15,6	14,68	48,04		83,39
Обед								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы)	15,64	0,73	0,15	2,76	95	32,30
2	002234	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью п/ф БМ	156,21	6,39	10,57	8,5	250/20/1	27,92
3	001508	Наггетсы из филе минтая в панировке (Халяль)	196,29	12,95	7,42	19,09	115	66,78
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	1,70
			747,15	27,32	24,28	102,18		162,71
			1 142,6	42,92	38,96	150,22	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Бел*
(подпись)

Диетолог *Основина О.С.*
(подпись)

Мед. работник *АВ*
(подпись)

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



школьного питания "Центральный"
И.Н. Масол

Директор



МЕНЮ

на 17 - 18 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	001566	Говядина отварная	177,05	15,03	12,89	0,31	50	80,08
2	001045	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	50	25,27
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	11,65
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,07
			465,16	22,74	19,79	48,25		99,70
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	17,01	0,83	0,19	2,54	94	38,42
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)	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	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	2,08
			737,63	28,06	29,14	89,9		146,40
			1 202,79	50,8	48,93	138,15	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	001678	Скрембл с томатом свежим Диета БМ	222,53	14,03	17,93	1,2	160	44,68
2	000298	Какао-напиток с витамином С безмолочная	68,1	1,26	2,25	10,8	200	21,11
3	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
			492,23	19,41	25,96	45,28		88,10
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	15	0,65	0,11	3,13	100	27,51
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	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	000074	Фрукт яблоко свежее	46,1	0,46	0,39	9,61	98	14,28
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
8	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,68
			611,6	29,71	17,77	79,78		158,00
			1 103,83	49,12	43,73	125,06	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Бел*
(подпись)

Диетолог Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник *АВ*
(подпись)

Начальник отдела безопасности Степанавичус В.Ю.
(подпись)



школьного питания "Центральный"
Зарасова И.Н. *Marsell*

Директор



МЕНЮ

на 13 - 14 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед

№ 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		
2	001850	Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным диета 9	173,37	6,46	8,23	17,34	200/2/5	30,94
3	000961	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150	15,67
4	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
6	000020	Хлеб ржаной "Московский"	37,4	1,46	0,26	7,28	20	1,74
			378,69	15,56	16	41,93		62,74
Обед								
1	001517	Хрустящая редька 15 гр. ТМ Зеленика	68,55	0,54	2,01	12,08	15	34,62
2	001385	Суп гороховый с мясом птицы с гречками и зеленью	294,86	14,79	12,64	28,43	250/20/10/	27,47
3	001672	Говядина с картофелем в стиле шурпа	223,6	14,21	10,53	17,86	40/145	80,85
4	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200	2,96
5	000078	Фрукт апельсин свежий	64,37	1,49	0,33	13,37	165	33,58
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
7	000020	Хлеб ржаной "Московский"	37,4	1,46	0,26	7,28	20	1,75
			774,96	34,57	26,29	97,27		183,36
			1 153,65	50,13	42,29	139,2	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	256,79	25,49	10,96	12,73	150	72,93
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	000074	Фрукт яблоко свежее	43,25	0,43	0,37	9,02	92	13,40
4	000028	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20	2,00
5	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
			437,18	28,92	12,34	50,78		116,30
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	001333	Плов ароматный из булгура с мясом птицы	234,25	13,79	4,3	34,53	40/150	47,22
4	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,15
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	2,93
			502,19	29,63	11,29	70		129,80
			939,37	58,55	23,63	120,78	Итого за день	246,10

Шеф-повар

[Signature]
(подпись)

Диетолог

[Signature] Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

[Signature]
(подпись)

Начальник отдела
Безопасности

[Signature] Степанавичус В.Ю.
(подпись)



МЕНЮ

на 15 - 16 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Цена
Среда							
Завтрак							
1	000257	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным диета 9	182,18	6,09	7,39	21,44	200
2	000960	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150
3	001011	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием и молоком диета 9	64,34	3,27	2,5	5,1	200
4	000086	Фрукт груша свежая	79,9	0,68	0,51	17,51	170
5	000016	Хлеб пшеничный "Изобилие"	55,4	1,62	0,52	11,08	20
			456,82	16,16	14,67	60,98	99,85
Обед							
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12
2	001690	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты Диета 9	123,78	4,42	6,3	11,79	250
3	002149	Мясо тушеное с овощами (свинина) п/ф БГ	169,85	9,91	12,71	3,27	40/50
4	001315	Картофель отварной	146,97	3,04	4,1	24,41	145
5	000307	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	49,96	1,54	0,48	9,89	21
			582,31	19,68	26,28	65,84	146,25
			1 039,13	35,84	40,95	126,82	Итого за день 246,10
Четверг							
Завтрак							
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5
2	002014	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа (свинина пф)	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160
3	000961	Ряженка	51	3	2,5	4,2	150
4	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200
5	000083	Фрукт киви свежие	37,6	0,64	0,32	6,48	80
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20
			410,28	21,09	17,82	38,79	107,23
Обед							
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы)	13,2	0,61	0,12	2,33	80
2	002212	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью п/ф	168,11	6,66	11,57	8,89	250/20/10/
3	000643	Котлета натуральная из минтая БГ	130,09	16,01	5,74	3,71	80
4	001331	Гречка отварная рассыпчатая	151,16	4,59	4,01	23,86	130
5	000302	Напиток из свежих яблок диета 9	9,9	0,08	0,08	1,96	200
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	59,88	1,98	0,33	12,28	30
			562,74	30,57	22,01	59,03	138,87
			973,02	51,66	39,83	97,82	Итого за день 246,10

Шеф-повар *Зеня*
(подпись)

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

Мед. работник *ЛВ*
(подпись)

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



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Гарасова И.Н. *Garasova*

Директор



МЕНЮ

на 17 - 18 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	В	С	Цены
Пятница								
Завтрак								
1	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	171,19	16,99	7,3	8,49	100	17,19
2	000270	Каша молочная ячневая с маслом диета 9	175,7	6,36	7,4	19,53	200/5	22,10
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
			394,9	24,83	15,16	37,52		73,43
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	16,12	0,79	0,18	2,41	90	36,41
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	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	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	2,08
			583,29	17,31	16,66	90,39		172,67
			978,19	42,14	31,82	127,91	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	001350	Омлет запеченный с сыром и помидорами	240,55	16,99	17,84	2,67	150	52,95
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	000074	Фрукт яблоко свежее	37,99	0,38	0,32	7,92	81	11,77
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,69
			505,04	28,51	25,34	39,24		99,28
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	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
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"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,68
			527,84	29,51	18,33	58,17		146,82
			1 032,88	58,02	43,67	97,41	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Зен*
(подпись)

Диетолог *Основина О.С.*
(подпись)

Мед. работник *АВ*
(подпись)

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



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Израцова И.Н. *Израцова*

Директор



МЕНЮ

на 13 - 14 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед-обед. ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Углеводы	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1 шт/16,25	9,68
2	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	200/5	24,77
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7345154	3,09
4	001485	Ряженка м.д.ж. 2,5% апельсин 80гр	47,76	2,4	2	5,04	1шт/80 мл	15,29
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
			332,49	10,55	12,98	42,76		62,58
Обед								
1	001517	Хрустящая редька 15 гр. ТМ Зеленика	68,55	0,54	2,01	12,08	15	34,62
2	001728	Суп гороховый с мясом птицы Диета БГ	247,61	13,29	12,4	18,68	250	25,43
3	001672	Говядина с картофелем в стиле шурпа	223,6	14,21	10,53	17,86	40/145	80,85
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,41	0,27	0,39	7,53	15	9,81
7	000049	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	1 шт/ 16,5	16,08
			752,44	30,96	29,28	88,76		183,52
			1 084,93	41,51	42,26	131,52	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	256,79	25,49	10,96	12,73	150	72,93
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	000083	Фрукт киви свежие	37,76	0,64	0,32	6,51	80	22,61
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
5	001018	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,44
			378,17	27,03	11,66	38,38		112,07
Обед								
1	001408	Салат "Витаминный" из свежей капусты	64,85	1,48	4,16	5,22	80	6,07
2	001421	Уха По-ростовски с минтаем и зеленью	149,84	11,71	5,83	12,48	200/40/1	46,72
3	002082	Плов из филе куриного бг	207,46	11,44	4,64	31,04	40/150	39,60
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"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	32,69	0,26	0,37	7,15	14	9,32
			581,49	25,79	15,38	85,79		134,03
			959,66	52,82	27,04	124,17	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Израцова*
(подпись)

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

Мед. работник *Израцова*
(подпись)

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



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Зарасова И.Н. *Marsell*

Директор _____



МЕНЮ

на 15 - 16 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	001724	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44		
2	000140	Чай Ройбуш	0,01					200/0
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	16,76
			361,81	11,14	12,95	48,45		70,50
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	002149	Мясо тушеное с овощами (свинина) п/ф БГ	203,89	12,28	15,37	3,27	50/50	47,50
4	001315	Картофель отварной	146,97	3,04	4,1	24,41	145	22,46
5	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,58
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	31,15	0,25	0,36	6,82	14	8,87
			667,74	21,96	29,32	77,97		175,60
			1 029,55	33,1	42,27	126,42	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	002014	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа (свинина пф)	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160	54,01
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,01
			343,88	17,33	15,28	33,11		86,09
Обед								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы)	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	002212	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью п/ф	168,11	6,66	11,57	8,89	250/20/10/	31,68
3	000643	Котлета натуральная из минтая БГ	130,09	16,01	5,74	3,71	80	47,57
4	001330	Рис припущенный	177,16	3,19	3,59	32,19	130	13,18
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"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
8	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	29,53	0,23	0,34	6,46	13	8,43
			625,04	28,32	21,98	76,44		160,01
			968,92	45,65	37,26	109,55	Итого за день	246,10

Шеф-повар _____

Зед
(подпись)

Диетолог _____

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник _____

АВ
(подпись)

Начальник отдела безопасности _____

Степанавичус В.Ю.
(подпись)



ДО Комбинат школьного питания "Центральный"
Завасова И.Н. *И.Н. Завасова*

Директор



МЕНЮ

на 17 - 18 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ 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	шт/10 гр	1,28
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	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
5	000117	Творог обогащенный "Растишка" клубника-абрикос в инд. упаковке 45г.	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,75
			345,74	10,69	17,07	36,66		61,43
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"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	37,16	0,29	0,42	8,13	16	10,60
			567,13	15,24	16,8	88,06		184,67
			912,87	25,93	33,87	124,72	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	001350	Омлет запеченный с сыром и помидорами	240,55	16,99	17,84	2,67	150	52,95
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	001497	Снежок м.д.ж. 2,5% 80гр	62,4	2,4	2	8,8	1шт/80 мл	14,56
4	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	11,65
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
			386,76	20,97	20,66	28,51		92,50
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	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	71,93	1,87	0,78	14,32	31	20,23
			488,87	28,08	18,5	52,79		153,60
			875,63	49,05	39,16	81,3	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зеленый
(подпись)

Диетолог

О.С. Основина
(подпись) Основина О.С.

Мед. работник

В.Ю. Степанавичус
(подпись)

Начальник отдела безопасности

В.Ю. Степанавичус
(подпись) Степанавичус В.Ю.



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

Директор



МЕНЮ

на 13 - 17 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Хол	Угле
Понедельник							
Завтрак							
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60
2	001955	Наггетсы куриные хрустящие	238,6	10,6	13,32	19,08	64,65
3	001611	Макаронные изделия отварные (рожки) БМ	285,8	7,1	6,9	48,81	160
4	000139	Чай гречишный	0,01				200
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100
6	000020	Хлеб ржаной "Московский"	43,37	1,69	0,3	8,44	23
			623,78	20,25	20,99	88,01	107,70
Вторник							
Завтрак							
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12
2	002101	Шурпа по-домашнему п/ф	344,82	15,23	20,15	24,63	50/200
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,19	1,34	0,22	8,71	17
			441,12	16,99	22,67	41,26	107,70
Среда							
Завтрак							
1	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	155,72	24,36	6,22	0,55	100/5
2	001598	Булгур припущенный Диета БМ	180,58	4,85	4,06	30,69	150
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	41,31	1,27	0,4	8,18	17
5	000053	Батончик фруктовый "Завтра каникулы" (банан-чиа-подсолнечник)	63,72	1,22	2	9,56	1шт/18гр
			441,34	31,7	12,68	48,98	107,70
Четверг							
Завтрак							
1	001324	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	72,06	1,72	5,09	4,14	100
2	001337	Поджарка из мяса (свинина) п/ф	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45
3	000293	Пюре картофельное Диета БМ	158,17	2,82	6,06	23	165
4	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100
6	000018	Хлеб пшеничный Подовый	66,23	2,08	0,22	13,93	26
			596,98	18,77	26,78	67,88	107,70
Пятница							
Завтрак							
1	001508	Наггетсы из филе минтая в панировке (Халяль)	136,55	9,01	5,16	13,28	80
2	001252	Плов овощной	219,86	4,42	3,69	43,76	160
3	002341	Напиток яблочно-клюквенный	43,5	0,1	0,08	10,73	200
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	42	1,3	0,4	8,31	18
6	002026	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр
7	001258	Блинчики безмолочные	209,14	5,63	4,73	35,95	100
			730,41	21,1	14,22	130,27	107,70

Шеф-повар *Зел*
(подпись)

Калькулятор *А.С.* Ракитина А.С.
(подпись)

Мед. работник *В.В.*
(подпись)

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



Комитет школьного питания "Центральный"
 Зарасова И.Н. *И.Н. Зарасова*

Директор



МЕНЮ

на 18 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Суббота								
Завтрак								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12 *	10,50
2	001678	Скрембл с томатом свежим Диета БМ	250,35	15,78	20,18	1,35	10 *	30,26
3	001056	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием на кокосовом молоке	75,34	0,81	1,8	12,7	200	17,10
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,76	1,36	0,22	8,82	17	1,50
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	39,05	1,29	0,21	8,01	20	1,66
			465,65	19,47	24,88	39,63		107,70

Шеф-повар

Зей
 (подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.
 (подпись) Ракитина А.С.

Мед. работник

А.З.
 (подпись)

Начальник отдела безопасности

Степонавичус В.Ю.
 (подпись) Степонавичус В.Ю.



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

Директор _____

Согласовано _____



МЕНЮ

на 13 - 17 Января 2025 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	40,75	1,47	3,26	1,47	1шт/16,25	9,71
2	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	42,93
3	000334	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БМ	221,88	1,18	5,53	41,81	150	42,01
4	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,31	1,2	0,5	9,22	20	13,02
			535,03	20,14	26,75	52,5		107,70
Вторник								
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	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	54,09	1,4	0,59	10,77	23	15,22
			384,06	14	19,01	38,39		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	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	55,9	1,45	0,61	11,13	24	15,73
5	001018	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,43
			427,76	27,04	18,82	36,24		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001324	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	72,06	1,72	5,09	4,14	100	17,23
2	002245	Поджарка из мяса (свинина) п/ф БГ	206,15	11,6	14,93	5,54	45/45	48,56
3	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
4	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	55,12	1,43	0,6	10,98	24	15,52
			513,97	18,15	24,81	52,51		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	123,19	19,56	4,85	0,62	100/5	64,38
2	001189	Рис припущенный с овощами	192,18	3,43	5,02	32,46	150	17,15
3	002341	Напиток яблочно-клюквенный	43,5	0,1	0,08	10,73	200	12,82
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	47,44	1,23	0,51	9,45	21	13,35
			406,31	24,32	10,46	53,26		107,70

Шеф-повар _____

Зен
(подпись)

Калькулятор _____

Ракитина А.С.
(подпись)

Мед. работник _____

ИВН
(подпись)

Начальник отдела безопасности _____

Степонавичус В.Ю.
(подпись)



Директор
Тарасова И.Н. *И.Н. Тарасова*

Директор

МЕНЮ

на 18 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Суббота								
Завтрак								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75		37,18
2	001350	Омлет запеченный с сыром и помидорами	240,55	16,99	17,84	2,67	150	52,95
3	000006	Чай с лимоном и сахаром	22,39	0,06	0,01	5,21	200/7	3,22
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	51	1,32	0,55	10,16	22	14,35
			372,09	18,6	20,87	26,79		107,70

Шеф-повар

Зеленая

(подпись)

Калькулятор

А.С. Ракитина

(подпись) Ракитина А.С.

Мед. работник

А.З.

(подпись)

Начальник отдела безопасности

В.Ю. Степановичус

(подпись) Степановичус В.Ю.



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

Директор



МЕНЮ

на 13 - 17 Января 2 025 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	001354	Бедро куриное запеченное	251,2	18,1	19,4		100	47,03
3	000337	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БГ Диета 9	216,98	1,27	4,3	43,27	155	48,82
4	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	000020	Хлеб ржаной "Московский"	33,11	1,29	0,23	6,44	18	1,54
			541,93	22,12	27,18	51,17		107,70
Вторник								
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	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000074	Фрукт яблоко свежее	42,3	0,42	0,36	8,82	90	13,10
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	60,15	1,91	0,31	12,41	24	2,12
			432,42	14,93	19,09	48,85		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	265,35	26,34	11,32	13,16	155	75,36
3	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	64,38	1,99	0,62	12,74	27	2,79
5	001433	Батончик овсяный с яблоком 20гр	67,14	1,06	0,44	14,76	1шт/20 гр	17,29
			439,89	30,91	15,64	42,33		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9,75	0,42	0,07	2,03	65	17,88
2	002245	Поджарка из мяса (свинина) п/ф БГ	206,15	11,6	14,93	5,54	45/45	48,56
3	001873	Пюре картофельное	134,12	3,21	3,97	21,16	145	21,03
4	000302	Напиток из свежих яблок диета 9	9,9	0,08	0,08	1,96	200	3,61
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
6	000018	Хлеб пшеничный Подовый	55,19	1,73	0,18	11,61	22	2,06
			462,11	17,51	19,63	52,1		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	001315	Картофель отварной	152,04	3,14	4,24	25,25	150	23,23
3	002352	Напиток яблочно-клюквенный без сахара	11,5	0,1	0,08	2,73	200	11,80
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	55,62	1,71	0,53	11,01	23	2,42
			354,73	21,25	9,62	45,5		107,70

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Калькулятор

М.А.
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

ИЗЛ
(подпись)

Начальник отдела безопасности

В.Ю.
(подпись)

Степанавичус В.Ю.



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

Согласовано
Директор _____
(подпись)



МЕНЮ
на 18 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход		Цена
							г	шт	
Завтрак									
Суббота									
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75			37,18
2	001350	Омлет запеченный с сыром и помидорами	248,57	17,56	18,43	2,76			54,71
3	001011	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием и молоком диета 9	64,34	3,27	2,5	5,1		200	11,82
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	56,44	1,79	0,29	11,65		22	1,98
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	47,34	1,56	0,26	9,7		24	2,01
			474,84	24,41	23,95	37,96			107,70

Шеф-повар *Зел*
(подпись)

Калькулятор *Ракитина А.С.*
(подпись)

Мед. работник *А.Э.Д.*
(подпись)

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