



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

МЕНЮ

на 24 - 25 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Цена
Пятница							
Завтрак							
1	000193	Тост двойной "Дуэт" с сыром "Гауда"	142,08	9,18	7,7	8,99	38,92
2	000257	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным диета 9	182,18	6,09	7,39	21,44	22,79
3	000960	Кефир	49,88	2,99	2,49	3,89	150
4	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200
5	000078	Фрукт апельсин свежий	78,39	1,81	0,4	16,28	201
			454,92	20,13	17,99	50,81	113,26
Обед							
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80
2	001423	Уха Рыбачья с ментаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1
3	001213	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским диета БГ Диета 9	173,12	10,15	12,6	4,26	40/50
4	001329	Булгур припущенный	158,16	4,24	3,66	26,66	130
5	000302	Напиток из свежих яблок диета 9	9,9	0,08	0,08	1,96	200
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20
7	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	40,4	1,3	0,22	8,3	20
			582,84	27,65	23,02	64,72	132,84
			1 037,76	47,78	41,01	115,53	Итого за день 246,10
Суббота							
Завтрак							
1	000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	251,58	15,69	19,69	2,61	150/5
2	001011	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием и молоком диета 9	64,34	3,27	2,5	5,1	200
3	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20
4	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр
			450,25	21,9	23	36,56	90,73
Обед							
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	13,62	0,59	0,1	2,84	91
2	001186	Суп картофельный с макаронами, с мясом говядины и зеленью БГ, БМ Диета 9	180,68	5,11	8,03	21,85	250/10/1
3	002516	Котлета из мента	233,2	13,94	18,01	3,83	90
4	001316	Картофельные дольки запеченные	135,04	3,25	1,76	26,47	145
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20
			752,94	25,97	28,62	97,89	155,37
			1 203,19	47,87	51,62	134,45	Итого за день 246,10

Шеф-повар Зел (подпись)

Диетолог Основина О.С. (подпись)

Мед. работник АВ (подпись)

Начальник отдела безопасности Степанавичус В.Ю. (подпись)



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

Директор _____



МЕНЮ

на 22 - 23 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед **083**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
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	235,1	23,33	10,03	11,66	137	66,77
3	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200	15,96
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,76
			387,23	30,11	16,49	27,72		94,17
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	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5	66,86
4	001873	Пюре картофельное	126,21	3,02	3,73	19,92	136	19,79
5	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200	2,96
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,62
			580,75	35,57	22,02	59,24		151,93
			967,98	65,68	38,51	86,96	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	002542	Каша гречневая с тушеным мясом и овощами	323,74	15,75	13,83	33	40/150	44,08
2	000961	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150	15,67
3	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
4	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	2,94
			449,63	22,07	18,27	47,67		65,27
Обед								
1	001499	Хрустящая морковь12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	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	002352	Напиток яблочно-клюквенный без сахара	11,5	0,1	0,08	2,73	200	11,80
6	000094	Фрукт мандарин свежий	36,75	0,77	0,19	7,25	97	21,19
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
8	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	2,93
			502,09	17,61	17,21	68,11		180,83
			951,72	39,68	35,48	115,78	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Без*
(подпись)

Диетолог *Основина О.С.*
(подпись)

Мед. работник *ВЗ*
(подпись)

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



школьного питания "Центральный"
И.Н. Маселл

Директор



МЕНЮ

на 25 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Суббота								
Завтрак								
1	000195	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с зеленью и маслом	61,11	0,76	5,15	2,81	100/1	34,04
2	000808	Рыба запеченная минтай	160,98	16,94	8,58	4,24	90	49,97
3	001316	Картофельные дольки запеченные	139,69	3,36	1,82	27,38	150	18,51
4	000006	Чай с лимоном и сахаром	22,39	0,06	0,01	5,21	200/7	3,22
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,23	1,39	0,43	8,95	19	1,96
			429,4	22,51	15,99	48,59		107,70

Шеф-повар *Без*
(подпись)

Калькулятор *Ракитина А.С.*
(подпись)

Мед. работник *АВТ*
(подпись)

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



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

Директор



МЕНЮ

на 20 - 24 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88		16,51
2	001955	Наггетсы куриные хрустящие	238,6	10,6	13,32	19,08		64,65
3	001611	Макаронные изделия отварные (рожки) БМ	250,07	6,21	6,04	42,71	140	8,17
4	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45	1,39	0,43	8,91	19	1,95
6	000049	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	1шт/ 16,5	16,08
			612,97	19,58	23,29	81,08		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	000461	Яйцо отварное	125,6	10,16	9,2	0,56	2шт/40гр	27,20
2	001992	Каша на рисовом молоке геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом подсолнечное	185,54	2,44	8,63	24,52	200/2/5	36,79
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000080	Фрукт банан свежий	177,6	2,78	0,93	38,85	185	40,84
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	50,9	1,7	0,53	9,82	21	2,24
			539,65	17,08	19,29	73,75		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001324	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	72,06	1,72	5,09	4,14	100	17,23
2	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45	52,17
3	000293	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150	15,12
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	54,73	1,74	0,28	11,29	22	1,93
			574,38	18,73	25,99	64,3		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	52,36
2	001045	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,27
3	002242	Напиток из ягод Вишенка	40,75	0,2	0,13	9,75	200	8,62
4	000078	Фрукт апельсин свежий	76,05	1,76	0,39	15,8	195	39,67
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,69	1,61	0,26	10,46	20	1,78
			376,14	9,63	6,93	67,84		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	16,51
2	001209	Жаркое "По-домашнему" со свиной п/ф	281,91	14,45	15,38	20,58	50/150	63,53
3	000322	Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	42	0,13	0,1	10,13	200	8,80
4	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	69,92	2,25	0,38	14,37	35	2,79
5	000050	Батончик фруктовый "Садись, пять" (финики-кокос)	70,62	0,97	3,48	8,5	1шт/16,5 г	16,07
			473,45	18,19	19,41	55,46		107,70

Шеф-повар *Зел*
(подпись)

Калькулятор *Ракитина А.С.*
(подпись)

Мед. работник *В.Ю.*
(подпись)

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



Директор И.Н. Масел

Директор



МЕНЮ

на 25 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Суббота								
Завтрак								
1	000195	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с зеленью и маслом	61,11	0,76	5,15	2,81	100/1	34,04
2	001250	Омлет запеченный натуральный	218,48	15,64	16,06	2,54	150	43,36
3	000407	Чай с сахаром	48,01			12	200	1,87
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,44	1,08	0,45	8,25	18	11,66
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
			415,84	20,36	23,24	30,91		107,70

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.
(подпись)

Мед. работник

В.Ю.
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степановичус В.Ю.
(подпись)



ДО Комбинат школьного питания "Центральный"
Гласова И.Н. *Marsell*

Директор



МЕНЮ

на 20 - 24 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	екс	Ж	Б	Цены
Понедельник							
Завтрак							
1	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	43,26
2	000337	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БГ Диета 9	223,98	1,31	4,44	44,67	160 50,38
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200 0,34
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	48,76	1,27	0,53	9,71	21 13,72
			365,19	12,67	9,18	57,72	107,70
Вторник							
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	171,19	16,99	7,3	8,49	100 48,61
3	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	200/5 24,77
4	000139	Чай гречишный	0,01				200 0,63
5	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80 11,65
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,96	1,14	0,48	8,75	19 12,36
			484,45	25,7	18,69	51,69	107,70
Среда							
Завтрак							
1	001619	Поджарка из мяса (свинина) Диета БГ	209,99	11,78	14,96	6,14	45/45 49,97
2	001873	Пюре картофельное	147,99	3,54	4,38	23,35	160 23,21
3	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200 3,73
4	001490	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл 14,30
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	58,6	1,52	0,63	11,67	25 16,49
			532,2	19,46	21,99	62,87	107,70
Четверг							
Завтрак							
1	002286	Котлета мясная Диета БГ	39,6	0,64	1,49	5,77	90 58,48
2	001331	Гречка отварная рассыпчатая	174,42	5,3	4,63	27,53	150 10,04
3	002242	Напиток из ягод Вишенка	40,75	0,2	0,13	9,75	200 8,62
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"	43,53	1,13	0,47	8,67	19 12,26
			357,5	9,51	8,72	60,52	107,70
Пятница							
Завтрак							
1	000043	Масло сладко-сливочное 10г 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	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200 0,34
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,8	1,22	0,51	9,32	20 13,17
5	000122	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7гр	46,2	0,98	1,19	7,84	2шт/ 7гр 10,01
			415,9	27,79	19,91	30,03	107,70

Шеф-повар

Зел

(подпись)

Калькулятор

А.С.

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

В.В.

(подпись)

Начальник отдела
безопасности

В.Ю.

(подпись)

Степонавичус В.Ю.



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

Директор

МЕНЮ

на 25 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Суббота								
Завтрак								
1	000195	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с зеленью и маслом	61,11	0,76	5,15	2,81	100/1	34,04
2	001250	Омлет запеченный натуральный	233,04	16,68	17,13	2,71	160	46,25
3	001011	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием и молоком диета 9	64,34	3,27	2,5	5,1	200	11,82
4	000074	Фрукт яблоко свежее	42,3	0,42	0,36	8,82	90	13,10
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	57,23	1,76	0,55	11,33	24	2,49
			458,02	22,89	25,69	30,77		107,70

Шеф-повар *Зарасова*
(подпись)

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

Мед. работник *Степанавичус*
(подпись)

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



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

Директор



МЕНЮ

на 20 - 24 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	001325	Чахохбили из филе куриного со свежими томатами	93,55	9,99	4,2	3,9	45/45	46,73
2	000337	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БГ Диета 9	209,98	1,23	4,16	41,88	150	47,24
3	000959	Молоко питьевое кипяченое	53	3	2,5	3,9	100	11,04
4	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	54,46	1,68	0,52	10,78	23	2,35
			411	15,9	11,38	60,46		107,70
Вторник								
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	171,19	16,99	7,3	8,49	100	48,61
3	001991	Каша молочная геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным диета 9	174,24	6,49	8,24	17,53	200/2/5	34,77
4	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	11,65
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	53,8	1,8	0,56	10,38	22	2,36
			477,47	27,12	19,67	45,7		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001619	Поджарка из мяса (свинина) Диета БГ	209,99	11,78	14,96	6,14	45/45	49,97
2	001873	Пюре картофельное	152,62	3,65	4,52	24,08	165	23,94
3	000396	Молоко питьевое кипяченое	53	3	2,5	3,9	100	11,04
4	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200	2,96
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	64,71	2,05	0,33	13,35	26	2,27
			548,5	21,58	22,49	62,38		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	002286	Котлета мясная Диета БГ	39,6	0,64	1,49	5,77	90	58,48
2	001331	Гречка отварная рассыпчатая	162,79	4,95	4,32	25,7	140	9,37
3	002323	Напиток из ягод Вишенка без сахара	8,75	0,2	0,13	1,75	200	7,60
4	000078	Фрукт апельсин свежий	58,5	1,35	0,3	12,15	150	30,52
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	49,32	1,57	0,25	10,18	20	1,73
			318,96	8,71	6,49	55,55		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	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	273,91	27,18	11,69	13,58	160	77,79
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	65,16	2,1	0,35	13,39	32	2,60
5	001433	Батончик овсяный с яблоком 20гр	67,14	1,06	0,44	14,76	1шт/20 гр	17,29
			446,85	31,8	15,73	43,19		107,70

Шеф-повар

Заря
(подпись)

Калькулятор

А.С. Ракитина
(подпись) Ракитина А.С.

Мед. работник

В.Ю. Степанович
(подпись)

Начальник отдела безопасности

В.Ю. Степанович
(подпись) Степанович В.Ю.



МЕНЮ

на 24 - 25 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	000461	Яйцо отварное	125,6	10,16	9,2	0,56		
2	000273	Каша пшённая с бананом на рисовом молоке	205,49	3,04	7,69	31,23	2шт/140г	36,28
3	001524	Чай с лимоном и сахаром	17,71	0,05	0,01	4,15	160/40/5	2,45
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	200/5	17,52
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	80	2,14
			427,6	15,51	17,56	51,28		85,59
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	001423	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	147,46	11,56	5,93	12,05	200/50/1	40,33
3	002103	Плов с мясом (свинина) п/ф	405,95	18,06	19,52	40,17	50/150	66,81
4	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
5	000074	Фрукт яблоко свежее	40,21	0,4	0,34	8,39	86	12,46
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
7	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Русский"	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,62
			738,72	33,72	26,75	90,36		160,51
			1 166,32	49,23	44,31	141,64	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	284,4	18,38	22,99	1,01	190	50,41
2	001056	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием на кокосовом молоке	75,34	0,81	1,8	12,7	200	17,10
3	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
4	001018	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,44
5	001258	Блинчики безмолочные	167,31	4,5	3,78	28,76	80	3,68
			626,41	25,29	28,83	65,11		79,40
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	15	0,65	0,11	3,13	100	27,51
2	001300	Суп картофельный с макаронами, с мясом говядины и зеленью п/ф	192,77	8,21	10,4	16,31	250/20/1	47,18
3	002516	Котлета из минтая	233,2	13,94	18,01	3,83	90	45,86
4	001316	Картофельные дольки запеченные	149,01	3,58	1,94	29,21	160	19,74
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
			780,38	29,46	31,18	95,38		166,70
			1 406,79	54,75	60,01	160,49	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Зел*
(подпись)

Диетолог Основа О.С.
(подпись)

Мед. работник *ВЗ*
(подпись)

Начальник отдела безопасности Степонавичус В.Ю.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 22 - 23 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	001678	Скрембл с томатом свежим Диета БМ	239,17	15,08	19,27	1,29	172	48,02
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	000046	Батончик фруктовый "Для особо одаренных" (финики-кокос-кунжут)	127,8	1,8	6,24	15,45	1шт/30 гр	24,02
			482,77	19,77	28,77	35,59		99,98
Обед								
1	001243	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	72,75	0,77	6,4	2,91	100	35,24
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	001675	Запеканка картофельная с рыбой Диета БМ	221,03	15,21	4,44	29,89	200	53,41
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000083	Фрукт киви свежие	37,48	0,64	0,32	6,46	80	22,45
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Русский"	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,60
			640,05	26,37	22,23	81,37		146,12
			1 122,82	46,14	51	116,96	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	002542	Каша гречневая с тушеным мясом и овощами	357,78	18,12	16,49	33	50/150	52,95
2	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
3	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
4	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	36,79	1,38	0,53	6,39	16	2,30
5	000047	Батончик фруктовый "Успел списать" (финики-кокос)	128,4	1,77	6,33	15,45	1шт/30 гр	24,03
			591,76	22,93	23,62	69,45		84,14
Обед								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	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	002341	Напиток яблочно-клюквенный	43,5	0,1	0,08	10,73	200	12,82
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
8	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	36,79	1,38	0,53	6,39	16	2,31
			410,85	10,83	16,6	65,16		161,96
			1 002,61	33,76	40,22	134,61	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Диетолог

Осн
(подпись) Основина О.С.

Мед. работник

ABT
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степ
(подпись) Степанавичус В.Ю.



И.Н. Масел

Директор

МЕНЮ

на 20 - 21 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40гр	13,60
2	001059	Каша на рисовом молоке "Дружба"	206,8	2,75	7,87	31,87	200,5	24,56
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	000083	Фрукт киви свежие	47	0,8	0,4	8,1	100	28,15
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
			364,61	10,11	13,33	49,75		69,75
Обед								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	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	001621	Печень тушеная с овощами Диета БГ	136,81	15,63	5,2	6,59	60/40	49,61
4	001604	Полба припущенная Диета БМ	269,49	7,31	7,61	43,02	185	18,61
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
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
			820,86	29,64	23,22	122,8		176,35
			1 185,47	39,75	36,55	172,55	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	001715	Каша геркулесовая на рисовом молоке с клубникой Диета БМ	183,19	2,45	8,65	23,95	200/2/5	37,30
2	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
3	000080	Фрукт банан свежий	193,77	3,03	1,01	42,39	202	44,56
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
5	001712	Мёд натуральный в инд. уп. 10гр.	28,4			7,1	1шт/10гр	12,08
6	001258	Блинчики безмолочные	167,31	4,5	3,78	28,76	80	3,69
			621,08	11,6	13,94	111,54		100,39
Обед								
1	001243	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	58,2	0,61	5,12	2,33	80	28,19
2	002036	Суп картофельный с рисом с мясом и с зеленью БМ	197,03	8,14	10,54	17,48	250/20/1	45,38
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	42,33
4	002231	Макаронные изделия отварные (рожки)	254,21	6,71	4,89	45,84	150	14,78
5	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
7	000029	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	44,4	2,74	0,56	7,1	20	2,73
			869,02	36,36	39,2	92,02		145,71
			1 490,1	47,96	53,14	203,56	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Бел*
(подпись)

Диетолог *Основина О.С.*
(подпись)

Мед. работник *ВЗ*
(подпись)

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



МЕНЮ

на 24 - 25 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед **ОВЗ**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	001405	Каша молочная пшённая с бананом и маслом сливочным	212,06	6,31	7,29	29,74	160/40/5	37,65
3	001524	Чай с лимоном и сахаром	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5	2,45
4	001655	Йогурт клубника-земляника питьевой 80г.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	23,1	0,6	0,25	4,6	10	6,51
			390,9	13,73	13,36	53,29		98,41
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	001423	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	34,42
3	002103	Плов с мясом (свинина) п/ф	371,92	15,69	16,86	40,17	50/150	57,94
4	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	29,53	0,23	0,34	6,46	13	8,42
			630,86	27,16	23,62	77,69		147,69
			1 021,76	40,89	36,98	130,98	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	251,58	15,69	19,69	2,61	150/5	49,52
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	000024	Печенье без глютена	178,5	3,35	5,8	28,2	50	34,78
4	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15	9,75
			464,29	19,31	25,88	38,3		94,39
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	001186	Суп картофельный с макаронами, с мясом говядины и зеленью БГ, БМ Диета 9	180,68	5,11	8,03	21,85	250/20/1	40,23
3	000869	Шницель из минтая натуральный БГ	65,25	10,61	2,11	1,09	60	32,45
4	001316	Картофельные дольки запеченные	135,04	3,25	1,76	26,47	145	17,89
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"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	23,92	0,19	0,27	5,24	10	6,81
			543,54	20,58	12,64	87,05		151,71
			1 007,83	39,89	38,52	125,35	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зей
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

ТЗ
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степановичус В.Ю.
(подпись)



Комитет школьного питания "Центральный"
 Карасова И.Н. *Масел*

Директор



МЕНЮ

на 22 - 23 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
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	222,55	22,09	9,5	11,04	130	63,21
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	30,85	0,8	0,33	6,14	13	8,67
			319,51	22,99	17,08	17,32		83,47
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
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	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5	66,86
4	001873	Пюре картофельное	120,24	2,88	3,56	18,98	130	18,86
5	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
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
			575,63	33,61	22,11	60,16		162,63
			895,14	56,6	39,19	77,48	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	002542	Каша гречневая с тушеным мясом и овощами	323,74	15,75	13,83	33	40/150	44,08
2	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
3	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
4	000050	Батончик фруктовый "Садись, пять" (финики-кокос)	70,62	0,97	3,48	8,5	1шт/16,5 гр	16,08
5	000118	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир в инд. упак. 45г.	46,8	2,88	1,58	5,36	45	16,77
			494,2	20,56	19,28	57,97		89,77
Обед								
1	002270	Салат "Витаминный" из свежей капусты	65,11	1,51	4,16	5,25	80	6,07
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	002341	Напиток яблочно-клюквенный	43,5	0,1	0,08	10,73	200	12,82
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
7	000025	Хлеб без глютена "Белый"	49,61	1,29	0,54	9,88	21	13,96
			486,91	16,69	18,47	62,68		156,33
			981,11	37,25	37,75	120,65	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Бел*
 (подпись)

Мед. работник *АВ*
 (подпись)

Диетолог *Основина О.С.*
 (подпись)

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



Директор
И.Н. Власова

Директор

МЕНЮ

на 20 - 21 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000190	Тост с сыром "Гауда"	93,65	5,3	4,05	8,99	1 шт/14,5	18,08
2	000270	Каша молочная ячневая с маслом диета 9	175,7	6,36	7,4	19,53	200/5	22,10
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	000083	Фрукт киви свежие	41,17	0,7	0,35	7,1	88	24,66
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
			358,53	13,84	12,26	45,12		68,28
Обед								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	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	000291	Печень "По-строгановски" диета БГ Диета 9	156,15	15,95	6,41	8,28	60/40	52,58
4	001328	Полба припущенная	206,04	5,96	4,79	34,86	150	20,27
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1 шт/200 мл	22,57
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
			728,47	29,85	20,76	104,69		177,82
			1 087	43,69	33,02	149,81	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	001121	Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным диета 9	173,49	6,51	8,26	17,36	200/2/5	35,33
2	000385	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	200	15,14
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	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
			327,3	13,27	12,67	38,55		70,75
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	002312	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, сметаной и зеленью п/ф	151	4,85	8,8	12,9	250/10/10/	35,00
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	42,33
4	000336	Макаронные изделия отварные (безглютеновый гречневый рожок) диета БГ Диета 9	185,23	2,97	3,61	35,83	130	62,14
5	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,15
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	45,45	1,52	0,47	8,77	19	2,00
7	000029	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	44,4	2,74	0,56	7,1	20	2,72
			672,86	29,14	31,12	69,03		175,35
			1 000,16	42,41	43,79	107,58	Итого за день	246,10

Шеф-повар Зел
(подпись)

Мед. работник ВБ
(подпись)

Диетолог Основина О.С.
(подпись)

Начальник отдела безопасности Степановичус В.Ю.
(подпись)





Директор И.Н. Масpell

Согласовано: _____

МЕНЮ

на 20 - 21 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/40 гр	11,80
2	001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	218,12	6,92	7,74	29,78	200/5	24,77
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	001495	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15	9,74
			372,27	9,45	17,38	44,21		61,42
Обед								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	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	000291	Печень "По-строгановски" диета БГ Диета 9	156,15	15,95	6,41	8,28	60/40	52,58
4	001330	Рис припущенный	177,16	3,19	3,59	32,19	130	13,18
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"	53,31	1,38	0,58	10,62	23	15,00
			704,78	24,12	20,03	105,44		184,68
			1 077,05	33,57	37,41	149,65	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	000845	Каша кукурузная жидкая БГ	165,85	5,5	7,31	18,27	150	22,44
2	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
3	001741	Йогурт персик-манго питьевой 80гр	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
4	000023	Маффин классический без глютена	151,16	2,52	5,52	22,87	40	20,53
			376,22	10,26	14,83	49,94		61,90
Обед								
1	002270	Салат "Витаминный" из свежей капусты	81,39	1,88	5,2	6,56	100	7,58
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	002451	Фрикассе из филе куриного Диета БГ	143,48	10,42	9,25	4,43	45/45	49,76
4	000336	Макаронные изделия отварные (безглютеновый гречневый рожок) диета БГ Диета 9	213,73	3,43	4,16	41,34	150	71,70
5	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	49,58	1,29	0,54	9,87	21	13,95
			680,9	22,03	28,07	85,65		184,20
			1 057,12	32,29	42,9	135,59	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Зел*
(подпись)

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

Мед. работник *МВ*
(подпись)

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