



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

Директор



**МЕНЮ**

на 1 Февраля 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,08
2	001349	Омлет запеченный с сыром	241,77	17,13	18,02	2,46	150	49,51
3	000422	Снежок	140,4	5,4	4,5	19,8	180	19,91
4	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,8	1,22	0,51	9,32	20	13,18
			<b>459,36</b>	<b>24,33</b>	<b>23,13</b>	<b>38,29</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар *Зарасова*  
 (подпись)

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

Мед. работник *А.В.*  
 (подпись)

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



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

Директор

**МЕНЮ**

на 27 - 31 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25 *	9,68
2	001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	218,12	6,92	7,74	29,78	200/5	24,77
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
5	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	54,48	1,42	0,59	10,85	24	15,33
7	000117	Творог обогащенный "Растишка" клубника-абрикос в инд. упаковке 45г.	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,77
			<b>560,02</b>	<b>15,9</b>	<b>18,85</b>	<b>80,49</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	43,26
3	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	129,28	2,84	3,41	21,63	145	18,41
4	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,58
5	001729	Йогурт яблоко+тархун питьевой 80гр в инд.уп.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	38,74	1,01	0,42	7,71	17	10,90
			<b>443,36</b>	<b>16,82</b>	<b>17,51</b>	<b>55,35</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	001215	Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9	211,29	12,26	16,37	2,85	50/40	48,99
3	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
4	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	51,89	1,35	0,56	10,33	22	14,60
			<b>413,93</b>	<b>17,45</b>	<b>21,13</b>	<b>37,57</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	9	0,44	0,1	1,35	50	20,33
2	002314	Котлета рубленая из минтая БГ	145,16	14,94	3,43	13,47	90	55,62
3	001189	Рис припущенный с овощами	204,99	3,66	5,35	34,62	160	18,30
4	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,59	1,21	0,5	9,28	20	13,11
			<b>405,75</b>	<b>20,25</b>	<b>9,38</b>	<b>58,72</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	001987	Шурпа по-домашнему	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160	54,96
3	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	42,75	1,11	0,46	8,51	19	12,03
			<b>454,74</b>	<b>17,9</b>	<b>20,76</b>	<b>47,94</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

*Зец*  
(подпись)

Калькулятор

*[Signature]*  
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

*[Signature]*  
(подпись)

Начальник отдела безопасности

*[Signature]*  
(подпись) Степанавичус В.Ю.



Гарасова И.Н. *Masell*

Директор



### МЕНЮ

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

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
2	001349	Омлет запеченный с сыром	257,89	18,28	19,23	2,62	160	52,82
3	000961	Ряженка	81,6	4,8	4	6,72	160	16,71
4	000294	Цикорий с молоком диета 9	61,8	3,16	2,5	5,9	200	14,07
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48,23	1,49	0,46	9,55	20	2,09
			<b>461,52</b>	<b>28,25</b>	<b>26,28</b>	<b>27,29</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар *Зелф*  
(подпись)

Калькулятор *Ракитина А.С.*  
(подпись)

Мед. работник *АВ*  
(подпись)

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



**МЕНЮ**

на 27 - 31 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	шт/16,25	9,68
2	000250	Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным диета 9	161,32	5,73	7,29	17,27	200/215	33,30
3	000960	Кефир	70	4,2	3,5	5,46	140	14,13
4	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	45,75	1,71	0,66	7,94	19	2,86
7	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
			<b>434,42</b>	<b>15,14</b>	<b>15,42</b>	<b>56,79</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
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	001325	Чахохбили из филе куриного со свежими томатами	93,55	9,99	4,2	3,9	45/45	46,73
3	001169	Овощи припущенные (рагу овощное)	133,74	2,94	3,53	22,37	150	19,04
4	000307	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200	4,81
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	49,27	1,85	0,71	8,55	21	3,08
			<b>371,27</b>	<b>16,08</b>	<b>13,81</b>	<b>45,36</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001503	Морковные палочки свежие 70гр	23,59	0,91	0,07	4,83	70	29,94
2	001215	Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9	211,29	12,26	16,37	2,85	50/40	48,99
3	001873	Пюре картофельное	166,49	3,98	4,93	26,27	180	26,11
4	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	53,54	1,65	0,51	10,6	22	2,32
			<b>454,92</b>	<b>18,8</b>	<b>21,88</b>	<b>44,55</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
2	002313	Котлета рубленая из минтая	146,71	15,44	3,22	13,95	90	43,01
3	001191	Булгур с овощами	230,91	6,11	5,75	38,05	165	25,06
4	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	47,67	1,6	0,49	9,2	20	2,11
			<b>483,45</b>	<b>23,38</b>	<b>11,93</b>	<b>69,95</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000190	Тост с сыром "Гауда"	93,65	5,3	4,05	8,99	17/14,5	18,08
2	001987	Шурпа по-домашнему	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160	54,96
3	000307	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200	4,81
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	51,23	1,58	0,49	10,14	21	2,22
5	001429	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
			<b>538,27</b>	<b>20,94</b>	<b>21,43</b>	<b>65,01</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар *Зел*  
(подпись)

Калькулятор *Ракитина А.С.*  
(подпись)

Мед. работник *ВЗ*  
(подпись)

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



Директор Тарасова И.Н. *Marcell*

Директор \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 31 Января - 1 Февраля 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001405	Каша молочная пшённая с бананом и маслом сливочным	212,06	6,31	7,29	29,74	160/40/5	37,65
2	000961	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150	15,67
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,53
			<b>439,77</b>	<b>13,33</b>	<b>16,56</b>	<b>58,92</b>		<b>74,48</b>
<b>Обед</b>								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
2	000317	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (гречневые рожки)	236,88	10,29	12,2	21,48	250/20/1	38,43
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	000924	Напиток из смородины и яблок	49,8	0,22	0,16	11,67	200	12,33
6	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	11,65
7	000025	Хлеб без глютена "Белый"	32,55	0,85	0,35	6,48	14	9,16
			<b>432,64</b>	<b>15,3</b>	<b>14,52</b>	<b>58,96</b>		<b>171,62</b>
			<b>872,41</b>	<b>28,63</b>	<b>31,08</b>	<b>117,88</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
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	001496	Кефир 80гр	40	2,4	2	3,12	1шт/80 мл	14,56
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
			<b>337,79</b>	<b>19,29</b>	<b>22,19</b>	<b>14,93</b>		<b>77,42</b>
<b>Обед</b>								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	22,42
2	002225	Суп картофельный с рисом с мясом свинины, со сметаной и зеленью п/ф	151,62	4,19	8,93	13,52	250/10/10/	23,70
3	001770	Рыба припущенная (минтай)	99,65	21,92	1,1	0,49	90	65,93
4	001873	Пюре картофельное	134,12	3,21	3,97	21,16	145	21,03
5	002344	Напиток фруктово-ягодный с брусникой	42,25	0,15	0,1	10,1	200	11,42
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	39,18	0,31	0,45	8,58	17	11,18
			<b>525,3</b>	<b>31,52</b>	<b>15,14</b>	<b>65,6</b>		<b>168,68</b>
			<b>863,09</b>	<b>50,81</b>	<b>37,33</b>	<b>80,53</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар *Зач* \_\_\_\_\_  
(подпись)

Диетолог \_\_\_\_\_ Основина О.С.  
(подпись)

Мед. работник *МВТ* \_\_\_\_\_  
(подпись)

Начальник отдела безопасности \_\_\_\_\_ Степанавичус В.Ю.  
(подпись)



Директор: Парасова И.Н. *Масел*

Директор: *Масел*



### МЕНЮ

на 29 - 30 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	001724	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44		23,30
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
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
6	000119	Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша в инд. упак. 45г	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,76
			<b>394,89</b>	<b>10,65</b>	<b>17,04</b>	<b>47,93</b>		<b>76,30</b>
<b>Обед</b>								
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 гречками БГ	172,06	3,18	7,15	23,43	250/10/1	44,17
3	002256	Запеканка картофельная мясная п/ф БМ, БГ, диета 9	191,79	3,55	6,68	29,19	40/145	63,48
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"	28,9	0,23	0,33	6,33	13	8,24
			<b>554,83</b>	<b>9,04</b>	<b>16,98</b>	<b>90,98</b>		<b>169,80</b>
			<b>949,72</b>	<b>19,69</b>	<b>34,02</b>	<b>138,91</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
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	001357	Чай с апельсином	18,74	0,06	0,01	4,57	200	2,62
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	37,62	0,98	0,41	7,49	16	10,59
			<b>335,65</b>	<b>17,11</b>	<b>15,19</b>	<b>31,76</b>		<b>83,20</b>
<b>Обед</b>								
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	002314	Котлета рубленая из мяты БГ	145,16	14,94	3,43	13,47	90	55,62
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"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,02
			<b>622,13</b>	<b>27,32</b>	<b>19,45</b>	<b>82,04</b>		<b>162,90</b>
			<b>957,78</b>	<b>44,43</b>	<b>34,64</b>	<b>113,8</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Белф*  
(подпись)

Диетолог

*Основина О.С.*  
(подпись)

Мед. работник

*ИВТ*  
(подпись)

Начальник отдела безопасности

*Степонавичус В.Ю.*  
(подпись)



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

Директор *Масел*

**МЕНЮ**

на 27 - 28 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	000035	Сыр плавленый с зеленью "Дружба" в инд.уп.	41,57	1,47	3,26	1 шт/16,25	9,71
2	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	250/5	24,77
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	200/7	3,09
4	001729	Йогурт яблоко+тархун питьевой 80гр в инд.уп.	118,4	4,48	4	2 шт/80 мл	36,61
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	15	9,75
			<b>404,07</b>	<b>12,64</b>	<b>14,99</b>	<b>55,49</b>	<b>83,93</b>
<b>Обед</b>							
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	80	32,53
2	002563	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью*	227,22	12,36	12,28	250/20/1	30,60
3	002587	Жаркое "По-домашнему" со свиной п/ф (дольками)	281,91	14,45	15,38	50/150	63,37
4	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	200	5,58
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	49,82	1,29	0,54	22	14,02
6	000049	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	1 шт/ 16,5	16,07
			<b>701,24</b>	<b>30,33</b>	<b>32,01</b>	<b>71,3</b>	<b>162,17</b>
			<b>1 105,31</b>	<b>42,97</b>	<b>47</b>	<b>126,79</b>	<b>Итого за день 246,10</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	256,79	25,49	10,96	150	72,93
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01			200	0,34
3	000050	Батончик фруктовый "Садись, пять" (финики-кокос)	70,62	0,97	3,48	1 шт/16,5 г	16,08
4	000133	Мёд натуральный в инд. уп.10гр.	28,4			1 шт/10гр	12,09
			<b>355,82</b>	<b>26,46</b>	<b>14,44</b>	<b>28,33</b>	<b>101,44</b>
<b>Обед</b>							
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	80	22,42
2	001421	Уха По-ростовски с ментаем и зеленью	149,84	11,71	5,83	200/40/1	46,72
3	001264	Каша гречневая с тушеным мясом птицы	216,3	13,84	4,98	40/130	36,64
4	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1 шт/200 мл
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	15	9,75
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	22,99	0,18	0,26	10	6,56
			<b>528,06</b>	<b>27,17</b>	<b>11,54</b>	<b>78,56</b>	<b>144,66</b>
			<b>883,88</b>	<b>53,63</b>	<b>25,98</b>	<b>106,89</b>	<b>Итого за день 246,10</b>

Шеф-повар *Зел*  
(подпись)

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

Мед. работник *МБ*  
(подпись)

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



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



### МЕНЮ

на 31 Января - 1 Февраля 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	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	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	58,15	1,79	0,56	11,51	24	2,52
5	000066	Печенье сдобное с корицей в инд уп	241	3,35	12,75	29,8	1шт/50гр	18,19
			<b>545,03</b>	<b>12,63</b>	<b>26,53</b>	<b>65,52</b>		<b>67,86</b>
<b>Обед</b>								
1	001422	Капуста морская Нори Original 3гр	16,5	0,44	1,34	0,69	3	52,00
2	002011	Суп-лапша с курицей и зеленью *	157,54	5,86	8,66	13,8	250/10/1	16,93
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	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
7	000016	Хлеб пшеничный "Изобилие"	55,4	1,62	0,52	11,08	20	2,57
8	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,09
			<b>477,85</b>	<b>12,73</b>	<b>12,71</b>	<b>77,21</b>		<b>178,24</b>
			<b>1 022,88</b>	<b>25,36</b>	<b>39,24</b>	<b>142,73</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
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	000083	Фрукт киви свежее	47	0,8	0,4	8,1	100	28,15
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,07
			<b>396,99</b>	<b>19,57</b>	<b>20,81</b>	<b>30,61</b>		<b>81,85</b>
<b>Обед</b>								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	22,42
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	001770	Рыба припущенная (минтай)	99,65	21,92	1,1	0,49	90	65,93
4	000293	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150	15,12
5	002344	Напиток фруктово-ягодный с брусникой	42,25	0,15	0,1	10,1	200	11,42
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	53,88	1,71	0,28	11,12	21	1,89
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,09
			<b>596,88</b>	<b>36,51</b>	<b>18,08</b>	<b>72,15</b>		<b>164,25</b>
			<b>993,87</b>	<b>56,08</b>	<b>38,89</b>	<b>102,76</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар *Зелю*  
(подпись)

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

Мед. работник *МВ*  
(подпись)

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





Директор И.Н. Давасова

Директор



### МЕНЮ

на 27 - 28 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001567	Говядина отварная п/ф	159,35	13,53	11,6	0,28	45	74,22
2	001598	Булгур припущенный Диета БМ	156,5	4,2	3,52	26,6	130	11,32
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,09
			<b>430,64</b>	<b>20,89</b>	<b>16,09</b>	<b>49,93</b>		<b>92,85</b>
<b>Обед</b>								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	15,72	0,77	0,17	2,35	87	35,50
2	002563	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью*	227,22	12,36	12,28	16,42	250/20/1	30,60
3	002587	Жаркое "По-домашнему" со свиной п/ф (дольками)	281,91	14,45	15,38	20,58	50/150	63,37
4	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,58
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
6	000049	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	1шт/ 16,5 гр	16,07
			<b>701,14</b>	<b>30,73</b>	<b>31,98</b>	<b>70,92</b>		<b>153,25</b>
			<b>1 131,78</b>	<b>51,62</b>	<b>48,07</b>	<b>120,85</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	223,98	14,48	18,11	0,8	150	39,70
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
4	000050	Батончик фруктовый "Садись, пять" (финики-кокос)	70,62	0,97	3,48	8,5	1шт/16,5 гр	16,09
			<b>343,01</b>	<b>17,07</b>	<b>22,09</b>	<b>18,64</b>		<b>58,26</b>
<b>Обед</b>								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	22,42
2	001421	Уха По-ростовски с минтаем и зеленью	149,84	11,71	5,83	12,48	200/40/1	46,72
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	42,33
4	001045	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,27
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
6	000080	Фрукт банан свежий	188,97	2,95	0,98	41,34	197	43,46
7	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
8	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	2,94
			<b>967,07</b>	<b>40,72</b>	<b>31,66</b>	<b>127,47</b>		<b>187,84</b>
			<b>1 310,08</b>	<b>57,79</b>	<b>53,75</b>	<b>146,11</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар Зелу  
(подпись)

Диетолог Основа О.С.  
(подпись)

Мед. работник ЛВ  
(подпись)

Начальник отдела безопасности Степанавичус В.Ю.  
(подпись)



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

Директор *М.М. Мухоморов*



### МЕНЮ

на 29 - 30 Января 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак обед **ОВЗ Для Выходов** Цена

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	* 40	13,60
2	000259	Каша на рисовом молоке кукурузная с маслом Диета БМ БГ	209,64	2,1	8,5	30,79	200/5	30,94
3	000296	Цикорий диета на кокосовом молоке	72,8	0,7	1,8	13,5	200	19,35
4	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	11,65
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,87
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
			<b>481,24</b>	<b>11,32</b>	<b>15,85</b>	<b>72,51</b>		<b>79,49</b>
<b>Обед</b>								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	14,87	0,69	0,14	2,62	90	30,71
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	001653	Запеканка картофельная с мясом Диета БМ	321,62	15,52	15,95	28,89	40/145	84,05
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,87
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
			<b>668,73</b>	<b>22,91</b>	<b>23,89</b>	<b>89,95</b>		<b>166,61</b>
			<b>1 149,97</b>	<b>34,23</b>	<b>39,74</b>	<b>162,46</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	002014	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа (свинина пф)	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160	54,01
2	001357	Чай с апельсином	18,74	0,06	0,01	4,57	200	2,62
3	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
4	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,69
			<b>440,8</b>	<b>16,08</b>	<b>16,87</b>	<b>55,35</b>		<b>78,86</b>
<b>Обед</b>								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	17,52	0,86	0,19	2,62	97	39,58
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	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5	66,86
4	001607	Рис припущенный Диета БМ	187,47	3,15	4,78	32,13	130	8,66
5	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,29	0,64	0,16	5,98	80	17,46
7	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
			<b>626,44</b>	<b>34,66</b>	<b>22,38</b>	<b>69,02</b>		<b>167,24</b>
			<b>1 067,24</b>	<b>50,74</b>	<b>39,25</b>	<b>124,37</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зенц*  
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*АВ*  
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степановичус В.Ю.

(подпись)



### МЕНЮ

на 31 Января - 1 Февраля 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед ОВЗ



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	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
2	000961	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150*	15,67
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
			<b>297,88</b>	<b>12,44</b>	<b>12,44</b>	<b>33,14</b>		<b>49,32</b>
<b>Обед</b>								
1	001422	Капуста морская Нори Original 3гр	16,5	0,44	1,34	0,69	3	52,00
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	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	11,65
7	000016	Хлеб пшеничный "Изобилие"	54,45	1,59	0,51	10,89	20	2,53
8	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,07
			<b>546,84</b>	<b>17,04</b>	<b>16,16</b>	<b>82,74</b>		<b>196,78</b>
			<b>844,72</b>	<b>29,48</b>	<b>28,6</b>	<b>115,88</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	251,58	15,69	19,69	2,61	150/5	49,52
2	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200	15,96
3	001496	Кефир 80гр	40	2,4	2	3,12	1шт/80 мл	14,56
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,07
			<b>451,08</b>	<b>24,89</b>	<b>25,36</b>	<b>29,83</b>		<b>83,88</b>
<b>Обед</b>								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	22,42
2	002198	Рассольник "Ленинградский" с курицей, сметаной и зеленью	197,06	9,82	11,66	12,97	250/20/10/	37,93
3	001770	Рыба припущенная (минтай)	99,65	21,92	1,1	0,49	90	65,93
4	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
5	002354	Напиток фруктово-ягодная с брусникой без сахара	10,25	0,15	0,1	2,1	200	10,40
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	46,27	1,43	0,44	9,16	19	2,01
			<b>554,65</b>	<b>38,78</b>	<b>17,76</b>	<b>59,56</b>		<b>162,22</b>
			<b>1 005,73</b>	<b>63,67</b>	<b>43,12</b>	<b>89,39</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар *Без*  
(подпись)

Диетолог \_\_\_\_\_ Основина О.С.  
(подпись)

Мед. работник *ИВТ*  
(подпись)

Начальник отдела безопасности \_\_\_\_\_ Степанавичус В.Ю.  
(подпись)



Директор  
О.С. Основица  
Директор  
О.С. Основица

### МЕНЮ

на 29 - 30 Января 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак обед ОВЗ



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	000257	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным диета 9	182,18	6,09	7,39	21,44	200/5	22,79
3	000294	Цикорий с молоком диета 9	61,8	3,16	2,5	5,9	200	14,07
4	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	11,65
5	000018	Хлеб пшеничный Подовый	43,75	1,37	0,14	9,2	17	1,62
			<b>365,96</b>	<b>12,46</b>	<b>13,6</b>	<b>45,84</b>		<b>59,81</b>
<b>Обед</b>								
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	001263	Запеканка картофельная с мясом говядины	349,57	18,51	17,71	28,96	50/145	103,06
4	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200	2,96
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
			<b>613,23</b>	<b>25,29</b>	<b>26,79</b>	<b>67,08</b>		<b>186,29</b>
			<b>979,19</b>	<b>37,75</b>	<b>40,39</b>	<b>112,92</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000190	Тост с сыром "Гауда"	93,65	5,3	4,05	8,99	17/14,5	18,08
2	002014	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа (свинина пф)	230,86	12,18	11,12	19,7	40/160	54,01
3	000396	Молоко питьевое кипяченое	106	6	5	7,8	200	22,08
4	001010	Чай с апельсином диета 9	2,74	0,06	0,01	0,57	200	2,11
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,69
			<b>473,25</b>	<b>24,86</b>	<b>20,4</b>	<b>45,26</b>		<b>97,97</b>
<b>Обед</b>								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	16,5	0,77	0,16	2,91	100	34,07
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	001327	Перловка отварная с овощами	175,41	4,03	5,02	27,8	150	12,10
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	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	35,98	1,2	0,37	6,94	15	1,58
			<b>566,39</b>	<b>29,39</b>	<b>23,1</b>	<b>58,21</b>		<b>148,13</b>
			<b>1 039,64</b>	<b>54,25</b>	<b>43,5</b>	<b>103,47</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зач*  
(подпись)

Диетолог

Основица О.С.  
(подпись)

Мед. работник

*ВБ*  
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степановичус В.Ю.  
(подпись)