



АО Комбинат школьного питания "Центральный"  
г. Саратова И.Н. Магелл

Директор



## МЕНЮ

на 10 - 14 Март 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	43,26
2	000332	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ,ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	37,10
3	002353	Напиток яблочно-брусничный без сахара	11,25	0,15	0,1	2,25	200	11,80
4	000074	Фрукт яблоко свежее	42,3	0,42	0,36	8,82	90	13,10
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	55,39	1,85	0,57	10,69	23	2,44
			<b>434,52</b>	<b>12,78</b>	<b>10,77</b>	<b>70,66</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001243	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом	58,2	0,61	5,12	2,33	80	28,19
2	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	51,97
3	001873	Пюре картофельное	152,62	3,65	4,52	24,08	165	23,93
4	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	67,65	2,26	0,7	13,05	28	2,98
			<b>284,63</b>	<b>6,73</b>	<b>10,37</b>	<b>40,69</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
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	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	81,81	2,6	0,42	16,88	32	2,87
			<b>434,04</b>	<b>32,45</b>	<b>15,43</b>	<b>39,41</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	16,51
2	002594	Шурпа по-домашнему (дольки)	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160	54,24
3	001013	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
4	000078	Фрукт апельсин свежий	58,5	1,35	0,3	12,15	150	30,52
5	000016	Хлеб пшеничный "Изобилие"	83,08	2,43	0,78	16,62	30	3,85
			<b>428,83</b>	<b>16,41</b>	<b>17,28</b>	<b>50,56</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90	58,56
2	001331	Гречка отварная рассыпчатая	174,42	5,3	4,63	27,53	150	10,05
3	002823	Напиток яблочно-клюквенный с сорбитом	42,86	0,1	0,08	10,57	200	22,44
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	49,7	1,64	0,27	10,19	25	2,09
			<b>428,16</b>	<b>25,12</b>	<b>10,11</b>	<b>58,65</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

Зеленый

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

В.В.

(подпись)

Начальник отдела  
безопасности

Степановичус В.Ю.

(подпись)

Степановичус В.Ю.



Директор  
Гарасова И.Н. И.Н. Гарасова

Директор



### МЕНЮ

на 15 Март 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001619	Поджарка из мяса (свинина) Диета БГ	233,32	13,09	16,62	6,83	50/50	54,85
2	001347	Овощи тушеные	60,79	2,91	1,43	8,92	165	16,68
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"	57,5	1,49	0,62	11,45	25	16,18
5	000117	Творог обогащенный "Растишка" клубника-абрикос в инд. упаковке 45г.	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,77
			<b>420,8</b>	<b>20,43</b>	<b>20,26</b>	<b>37,72</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

Зел  
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.  
(подпись)

Мед. работник

В.В.  
(подпись)

Начальник отдела  
безопасности

Степанавичус В.Ю.  
(подпись)



Директор  
Брасова И.Н. *И.Н. Брасова*

Директор

(подпись)



## МЕНЮ

на 10 - 14 Март 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	43,26
2	000332	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ, ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	37,10
3	002342	Напиток яблочно-брусничный	43,25	0,15	0,1	10,25	200	12,82
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	51,6	1,34	0,56	10,28	22	14,52
			<b>420,43</b>	<b>11,85</b>	<b>10,4</b>	<b>69,43</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001324	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	72,06	1,72	5,09	4,14	100	17,23
2	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	51,97
3	001873	Пюре картофельное	152,62	3,65	4,52	24,08	165	23,93
4	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	49,54	1,29	0,54	9,87	21	13,94
			<b>280,38</b>	<b>6,87</b>	<b>10,18</b>	<b>39,32</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	256,79	25,49	10,96	12,73	150	72,93
2	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	49,22	1,28	0,53	9,8	21	13,85
5	000122	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7гр	23,1	0,49	0,6	3,92	1шт/ 7гр	5,00
			<b>376,12</b>	<b>27,73</b>	<b>12,49</b>	<b>36,25</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001324	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	72,06	1,72	5,09	4,14	100	17,23
2	002594	Шурпа по-домашнему (дольки)	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160	54,24
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	000025	Хлеб без глютена "Белый"	55,48	1,44	0,6	11,05	24	15,62
			<b>452,19</b>	<b>16,04</b>	<b>21,98</b>	<b>45,1</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90	58,56
2	001331	Гречка отварная рассыпчатая	174,42	5,3	4,63	27,53	150	10,05
3	002341	Напиток яблочно-клюквенный	43,5	0,1	0,08	10,73	200	12,82
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,65	1,08	0,45	8,29	18	11,71
			<b>420,75</b>	<b>24,56</b>	<b>10,29</b>	<b>56,91</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. И.Н. Тарасова

Директор



## МЕНЮ

на 15 Март 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45	51,53
2	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	15,16
3	000800	Напиток кокосовый с какао с вит С	65,4	1,29	3	8,45	200	26,17
4	000074	Фрукт яблоко свежее	42,3	0,42	0,36	8,82	90	13,10
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	49,6	1,57	0,26	10,24	20	1,74
			<b>424,18</b>	<b>17,53</b>	<b>19,85</b>	<b>42,67</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

И.И. Зайцев

(подпись)

Калькулятор

А.С. Ракитина

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

В.В. Степановичус

(подпись)

Начальник отдела безопасности

В.В. Степановичус

(подпись)

Степановичус В.В.



Директор \_\_\_\_\_  
Гарасова И.Н. *И.Н. Гарасова*

Директор \_\_\_\_\_



### МЕНЮ

на 15 Март 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Суббота</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	002000	Поджарка из мяса (свинина) БГ	231,45	13	16,61	6,53	50/50	55,96
2	001347	Овощи тушеные	60,79	2,91	1,43	8,92	165	16,68
3	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200	15,96
4	000960	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150	15,14
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	51,03	1,62	0,26	10,53	20	1,79
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	50,08	1,54	0,48	9,91	21	2,17
			<b>529,45</b>	<b>27,29</b>	<b>25,48</b>	<b>45,94</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*Бел*

(подпись)

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Ракитина А.С.*

Ракитина А.С.

(подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_

*В*

(подпись)

Начальник отдела безопасности \_\_\_\_\_

*Степановичус В.Ю.*

Степановичус В.Ю.

(подпись)



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
школьного питания "Центральный"  
г. Тольятти  
Ларасова И.Н. *Marcell*

Директор \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

на 12 - 13 Март 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед **ОВЗ**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
<b>Среда</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	001567	Говядина отварная п/ф	141,64	12,02	10,31	0,25	40		65,97
2	001045	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,27
3	000296	Цикорий диета на кокосовом молоке	72,8	0,7	1,8	13,5	200		19,35
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	56,73	1,8	0,29	11,71	23		1,99
			<b>473,67</b>	<b>20,37</b>	<b>18,52</b>	<b>56,06</b>			<b>92,58</b>
<b>Обед</b>									
1	001243	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом	58,2	0,61	5,12	2,33	80		28,19
2	002776	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками БГ	182,46	5,47	7,71	21,91	250/10/1		40,35
3	002197	Поджарка из мяса (свинина) п/ф	243,17	14,84	17,94	4,7	60/30		60,54
4	000293	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150		15,12
5	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200		5,58
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		1,77
7	000030	Хлеб ржаной "Столичный"	47,5	1,58	0,27	10,36	23		1,97
			<b>783,12</b>	<b>27,21</b>	<b>37,03</b>	<b>84,34</b>			<b>153,52</b>
			<b>1 256,79</b>	<b>47,58</b>	<b>55,55</b>	<b>140,4</b>		<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	002595	Шурпа по-домашнему п/ф (дольки)	309,89	14,55	18,78	19,7	50/160		62,96
2	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,63
3	000083	Фрукт киви свежие	37,6	0,64	0,32	6,48	80	10%	22,52
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		1,77
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	61,73	1,9	0,59	12,22	26		2,67
			<b>459,63</b>	<b>18,69</b>	<b>19,95</b>	<b>48,8</b>			<b>90,55</b>
<b>Обед</b>									
1	001506	Овощи свежие (огурцы, перец сладкий)	15,6	0,63	0,12	3,19	50/30		36,09
2	002234	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью п/ф БМ	190,24	8,76	13,23	8,5	250/30/1		36,36
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5		66,86
4	001045	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,27
5	001131	Напиток апельсиновый	41,75	0,23	0,05	10,03	200		6,54
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	67,28	2,14	0,35	13,88	27		2,36
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,07
			<b>710,02</b>	<b>41,01</b>	<b>26,43</b>	<b>76,19</b>			<b>155,55</b>
			<b>1 169,65</b>	<b>59,7</b>	<b>46,38</b>	<b>124,99</b>		<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*Зап*

(подпись)

Диетолог \_\_\_\_\_

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_

*СВ*

(подпись)

Начальник отдела безопасности \_\_\_\_\_

Степановичус В.Ю.

(подпись)



Комбинат школьного питания "Центральный"  
Гарасова И.Н. \_\_\_\_\_ *maxell*

Директор \_\_\_\_\_



### МЕНЮ

на 10 - 11 Март 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
<b>Понедельник</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	001567	Говядина отварная п/ф	141,64	12,02	10,31	0,25	40		65,97
2	001607	Рис припущенный Диета БМ	187,47	3,15	4,78	32,13	130		8,66
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	56,75	1,9	0,59	10,95	23		2,51
			<b>404,25</b>	<b>17,13</b>	<b>15,69</b>	<b>47,54</b>			<b>80,23</b>
<b>Обед</b>									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		32,53
2	002735	Суп гороховый из бедра куриного с гренками и зеленью	278,06	12,57	11,64	28,43	250/20/10/		28,26
3	002595	Шурпа по-домашнему п/ф (дольки)	309,89	14,55	18,78	19,7	50/160		62,96
4	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200		6,16
5	000078	Фрукт апельсин свежий	58,5	1,35	0,3	12,15	150	10%	30,52
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,13
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	52,95	1,98	0,77	9,19	23		3,31
			<b>823,02</b>	<b>33,33</b>	<b>32,28</b>	<b>95,12</b>			<b>165,87</b>
			<b>1 227,27</b>	<b>50,46</b>	<b>47,97</b>	<b>142,66</b>		<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	001678	Скрембл с томатом свежим Диета БМ	250,35	15,78	20,17	1,35	180		50,26
2	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,63
3	000086	Фрукт груша свежая	84,6	0,72	0,54	18,54	180	10%	50,31
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	40,41	1,35	0,42	7,8	17		1,78
			<b>375,37</b>	<b>17,85</b>	<b>21,13</b>	<b>27,69</b>			<b>102,98</b>
<b>Обед</b>									
1	001506	Овощи свежие (огурцы, перец сладкий)	15,6	0,63	0,12	3,19	50/30		36,09
2	002463	Суп овощной с пельменями из трески	130,2	4,61	7,12	12,53	200/50		41,92
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	10%	22,57
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	40,41	1,35	0,42	7,8	17		1,78
			<b>487,43</b>	<b>18,03</b>	<b>12,3</b>	<b>78,04</b>			<b>143,12</b>
			<b>862,8</b>	<b>35,88</b>	<b>33,43</b>	<b>105,73</b>		<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*Зей*

(подпись)

Диетолог \_\_\_\_\_

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_

*ВБ*

(подпись)

Начальник отдела безопасности \_\_\_\_\_

Степонавичус В.Ю.

(подпись)



Директор  
И.Н. Марелл

Директор



## МЕНЮ

на 14 - 15 Март 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
<b>Пятница</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	000461	Яйцо отварное	125,6	10,16	9,2	0,56	2шт/40гр		27,20
2	000271	Каша ячневая на рисовом молоке	182,27	2,29	7,57	25,85	200/5		20,09
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7		3,09
4	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20%	20,54
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	38,39	1,44	0,56	6,67	16		2,40
6	000137	Конфеты желейные ФрутЛандия	57,6		0,02	14,04	1шт/18гр	20%	8,21
			<b>573,45</b>	<b>16,47</b>	<b>22,88</b>	<b>74,21</b>			<b>81,53</b>
<b>Обед</b>									
1	000239	Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом и зеленью	63,28	0,76	5,14	3,71	100/1		41,88
2	002740	Суп-лапша из бедра куриного с зеленью	186,95	7,56	11,04	13,8	250/20/1		24,61
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90		51,97
4	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150		15,16
5	002035	Сок яблоко-персик для детей ТМ "Сады Придонья" в инд.уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	10%	27,04
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	35,3	1,18	0,36	6,81	15		1,56
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	37,75	1,41	0,55	6,55	16		2,35
			<b>476,69</b>	<b>13,77</b>	<b>18,42</b>	<b>63,21</b>			<b>164,57</b>
			<b>1 050,14</b>	<b>30,24</b>	<b>41,3</b>	<b>137,42</b>	<b>Итого за день</b>		<b>246,10</b>
<b>Суббота</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	223,98	14,48	18,11	0,8	150		39,70
2	000800	Напиток кокосовый с какао с вит С	65,4	1,29	3	8,45	200		26,17
3	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,08
			<b>337,38</b>	<b>17,25</b>	<b>21,57</b>	<b>18,75</b>			<b>67,95</b>
<b>Обед</b>									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		32,53
2	001221	Рассольник Ленинградский с мясом и с зеленью БМ	198,01	8,12	10,53	17,77	250/20/1		51,14
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5		66,86
4	001316	Картофельные дольки запеченные	135,04	3,25	1,76	26,47	145		17,89
5	000170	Напиток яблочный	44,25	0,1	0,1	10,45	200		7,30
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	69,56	2,21	0,36	14,35	28		2,43
			<b>605,91</b>	<b>36,3</b>	<b>19,01</b>	<b>71,68</b>			<b>178,15</b>
			<b>943,29</b>	<b>53,55</b>	<b>40,58</b>	<b>90,43</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

Степанович В.Ю.

(подпись)





Комбинат школьного питания "Центральный"  
 Директор: Барсова И.Н. Марселл



### МЕНЮ

на 10 - 11 Март 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
<b>Понедельник</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		15,98
2	001723	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	198,18	6,81	7,86	24,31	200/5		23,05
3	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7		3,09
4	001505	Йогурт со вкусом груша злаки питьевой 80 гр в инд. уп.	118,4	4,48	4	17,6	2шт/80 мл	10%	36,61
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		9,76
			<b>418,05</b>	<b>16,14</b>	<b>15,9</b>	<b>53,02</b>			<b>88,49</b>
<b>Обед</b>									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		32,53
2	002735	Суп гороховый из бедра куриного с гренками и зеленью	278,06	12,57	11,64	28,43	250/20/10/		28,26
3	002595	Шурпа по-домашнему п/ф (дольки)	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160		54,24
4	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200		6,16
5	000104	Сок яблочно-шиповниковый вост. осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	10%	18,72
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	31,47	0,82	0,34	6,27	14		8,86
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	31,04	0,25	0,35	6,79	14		8,84
			<b>749,15</b>	<b>27,08</b>	<b>28,74</b>	<b>91,88</b>			<b>157,61</b>
			<b>1 167,2</b>	<b>43,22</b>	<b>44,64</b>	<b>144,9</b>	<b>Итого за день</b>		<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	002806	Масло сладко-сливочное порционно	57,93	0,09	6,34	0,12	8,75		10,77
2	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	256,79	25,49	10,96	12,73	150		72,93
3	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,63
4	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	10%	11,65
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20		13,00
6	000122	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7гр	23,1	0,49	0,6	3,92	1шт/ 7гр	10%	4,99
			<b>421,63</b>	<b>27,65</b>	<b>18,72</b>	<b>33,81</b>			<b>113,97</b>
<b>Обед</b>									
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80		22,42
2	002009	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	120,46	5,56	5,55	12,05	200/20/1		22,59
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	10%	22,57
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	42,18	1,1	0,46	8,4	18		11,87
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	41,81	0,33	0,48	9,15	18		11,92
			<b>517,95</b>	<b>18,97</b>	<b>11,22</b>	<b>86,67</b>			<b>132,13</b>
			<b>939,58</b>	<b>46,62</b>	<b>29,94</b>	<b>120,48</b>	<b>Итого за день</b>		<b>246,10</b>

Шеф-повар Зелу  
 (подпись)

Диетолог Основина О.С.  
 (подпись)

Мед. работник АВ  
 (подпись)

Начальник отдела безопасности Степановичус В.Ю.  
 (подпись)



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

Директор \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 12 - 13 Март 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед **ОВЗ**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
<b>Среда</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	001724	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44	200/5		23,30
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200		0,34
3	000078	Фрукт апельсин свежий	58,5	1,35	0,3	12,15	150	10%	30,52
4	000119	Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша в инд. упак. 45г	46,8	2,88	1,58	5,31	45	10%	16,77
			<b>303,49</b>	<b>10,32</b>	<b>9,27</b>	<b>42,9</b>			<b>70,93</b>
<b>Обед</b>									
1	001243	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом	58,2	0,61	5,12	2,33	80		28,19
2	001690	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты Диета 9	123,78	4,42	6,3	11,79	250		41,01
3	001959	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским диета БГ Диета 9	231,52	12,74	17,9	3,99	50/40		61,96
4	001873	Пюре картофельное	134,12	3,21	3,97	21,16	145		21,03
5	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200		5,58
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	30,92	0,8	0,33	6,16	13		8,70
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	30,52	0,24	0,35	6,68	13		8,70
			<b>666,66</b>	<b>22,56</b>	<b>34,19</b>	<b>65,84</b>			<b>175,17</b>
			<b>970,15</b>	<b>32,88</b>	<b>43,46</b>	<b>108,74</b>	<b>Итого за день</b>		<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	002806	Масло сладко-сливочное порционно	57,93	0,09	6,34	0,12	8,75		10,77
2	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		15,98
3	002595	Шурпа по-домашнему п/ф (дольки)	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160		54,24
4	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,63
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		9,74
			<b>416,88</b>	<b>17,06</b>	<b>26,49</b>	<b>26,72</b>			<b>91,36</b>
<b>Обед</b>									
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/		31,39
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5		66,86
4	001331	Гречка отварная рассыпчатая	151,16	4,59	4,01	23,86	130		8,70
5	001131	Напиток апельсиновый	41,75	0,23	0,05	10,03	200		6,54
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,15	0,89	0,37	6,8	15		9,61
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	33,74	0,27	0,38	7,39	15		9,62
			<b>585,56</b>	<b>35,08</b>	<b>22,57</b>	<b>59,96</b>			<b>154,73</b>
			<b>1 002,44</b>	<b>52,14</b>	<b>49,06</b>	<b>86,68</b>	<b>Итого за день</b>		<b>246,09</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*Зел*  
(подпись)

Диетолог \_\_\_\_\_

Основина О.С.  
(подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_

*ВБ*  
(подпись)

Начальник отдела безопасности \_\_\_\_\_

Степанавичус В.Ю.  
(подпись)



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

Директор



### МЕНЮ

на 14 - 15 Март 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
<b>Пятница</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	000268	Каша рисовая с маслом подс. на рисовом молоке	181,64	1,66	7,51	27,47	200/5		22,24
2	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7		3,09
3	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20%	20,54
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,97	0,91	0,38	6,96	15		9,85
			<b>386,2</b>	<b>5,15</b>	<b>13,42</b>	<b>61,52</b>			<b>55,72</b>
<b>Обед</b>									
1	000239	Нарезка из свежих овощей (огурцы, перец сладкий) с маслом и зеленью	63,28	0,76	5,14	3,71	100/1		41,88
2	002750	Суп-лапша из бедра куриного с зеленью БМ, БГ № 9 ( кукурузные рожки)	219,38	7,65	11,19	21,58	250/20/1		34,66
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90		51,97
4	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150		15,16
5	002035	Сок яблоко-персик для детей ТМ "Сады Придонья" в инд.уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	10%	27,04
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,97	0,91	0,38	6,96	15		9,84
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,52	0,27	0,39	7,55	15		9,83
			<b>505,56</b>	<b>12,45</b>	<b>18,43</b>	<b>72,14</b>			<b>190,38</b>
			<b>891,76</b>	<b>17,6</b>	<b>31,85</b>	<b>133,66</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	000025	Хлеб без глютена "Белый"	38,67	1	0,42	7,7	17		10,88
4	000117	Творог обогащенный "Растишка" клубника-абрикос в инд. упаковке 45г.	46,8	2,88	1,58	5,31	45	10%	16,77
			<b>337,06</b>	<b>19,57</b>	<b>21,69</b>	<b>15,62</b>			<b>77,51</b>
<b>Обед</b>									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		32,53
2	001047	Рассольник Ленинградский с мясом свинины и с зеленью БГ, БМ	177,39	6,58	10,95	12,88	250/20/1		33,13
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5		66,86
4	001316	Картофельные дольки запеченные	135,04	3,25	1,76	26,47	145		17,89
5	000170	Напиток яблочный	44,25	0,1	0,1	10,45	200		7,30
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	38,68	1	0,42	7,7	17		10,88
			<b>554,41</b>	<b>33,55</b>	<b>19,49</b>	<b>60,14</b>			<b>168,59</b>
			<b>891,47</b>	<b>53,12</b>	<b>41,18</b>	<b>75,76</b>	<b>Итого за день</b>		<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зай*  
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*В.Ю.*  
(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степонавичус В.Ю.

(подпись)





Комплекс питания "Центральный"  
Гарасова И.Н. *И.Н. Гарасова*

Директор



**МЕНЮ**

на 12 - 13 Март 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
<b>Среда</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	001724	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44	200/5		23,30
2	000960	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150	10%	15,14
3	000294	Цикорий с молоком диета 9	61,8	3,16	2,5	5,9	200		14,07
4	000078	Фрукт апельсин свежий	58,5	1,35	0,3	12,15	150	10%	30,52
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		1,77
			<b>443,88</b>	<b>16,7</b>	<b>14,2</b>	<b>59,74</b>			<b>84,80</b>
<b>Обед</b>									
1	001243	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом	58,2	0,61	5,12	2,33	80		28,19
2	001690	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты Диета 9	123,78	4,42	6,3	11,79	250		41,01
3	001959	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским диета БГ Диета 9	231,52	12,74	17,9	3,99	50/40		61,96
4	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150		21,76
5	000307	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200		4,81
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	52,11	1,65	0,27	10,75	21		1,83
7	000030	Хлеб ржаной "Столичный"	42	1,4	0,24	9,16	20		1,74
			<b>679,95</b>	<b>24,68</b>	<b>34,16</b>	<b>67,64</b>			<b>161,30</b>
			<b>1 123,83</b>	<b>41,38</b>	<b>48,36</b>	<b>127,38</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	002595	Шурпа по-домашнему п/ф (дольки)	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160		54,24
3	000396	Молоко питьевое кипяченое	106	6	5	7,8	200		22,08
4	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,63
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,07
			<b>478,3</b>	<b>23,55</b>	<b>25,23</b>	<b>37</b>			<b>95,00</b>
<b>Обед</b>									
1	001506	Овощи свежие (огурцы, перец сладкий)	15,6	0,63	0,12	3,19	50/30		36,09
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/		31,39
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5		66,86
4	001331	Гречка отварная рассыпчатая	151,16	4,59	4,01	23,86	130		8,70
5	001240	Напиток апельсиновый диета 9	9,75	0,23	0,05	2,03	200		5,52
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	58,5	1,8	0,56	11,58	24		2,54
			<b>547,77</b>	<b>35,83</b>	<b>22,41</b>	<b>50,04</b>			<b>151,10</b>
			<b>1 026,07</b>	<b>59,38</b>	<b>47,64</b>	<b>87,04</b>	<b>Итого за день</b>		<b>246,10</b>

Шеф-повар

*Зен*

(подпись)

Диетолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*ВВ*

(подпись)

Начальник отдела безопасности

Степановичус В.Ю.

(подпись)



Комбинат школьного питания "Центральный"  
 Г. Сарова И.Н. \_\_\_\_\_ *Масел*

Директор \_\_\_\_\_

(подпись)



**МЕНЮ**

на 10 - 11 Март 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
<b>Понедельник</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	86,17	6,22	4,13	6,04	17/14,5		18,84
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	000960	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150	10%	15,14
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	55,85	1,87	0,58	10,78	23		2,47
			<b>392,78</b>	<b>19,11</b>	<b>16,7</b>	<b>40,22</b>			<b>69,97</b>
<b>Обед</b>									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		32,53
2	002735	Суп гороховый из бедра куриного с гренками и зеленью	278,06	12,57	11,64	28,43	250/20/10/		28,26
3	002595	Шурпа по-домашнему п/ф (дольки)	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160		54,24
4	000304	Напиток из кураги диета 9	36,82	0,56	0,13	8,16	200		5,40
5	000086	Фрукт груша свежая	84,6	0,72	0,54	18,54	180	10%	50,31
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,13
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	52,31	1,96	0,76	9,08	22		3,26
			<b>790,45</b>	<b>30,31</b>	<b>29,85</b>	<b>95,4</b>			<b>176,13</b>
			<b>1 183,23</b>	<b>49,42</b>	<b>46,55</b>	<b>135,62</b>		<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		15,98
2	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	256,79	25,49	10,96	12,73	150		72,93
3	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,63
4	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	10%	11,65
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	35,41	1,19	0,37	6,83	15		1,56
			<b>378,24</b>	<b>30,95</b>	<b>15,3</b>	<b>27,4</b>			<b>102,75</b>
<b>Обед</b>									
1	001699	Томаты Черри свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80		57,15
2	002009	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	120,46	5,56	5,55	12,05	200/20/1		22,59
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90		42,33
4	001331	Гречка отварная рассыпчатая	151,16	4,59	4,01	23,86	130		8,70
5	002258	Напиток из смородины и яблок диета 9	17,8	0,22	0,16	3,67	200		11,31
6	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	31,95	1,03	0,17	6,56	16		1,27
			<b>561,85</b>	<b>28,39</b>	<b>27,51</b>	<b>48,29</b>			<b>143,35</b>
			<b>940,09</b>	<b>59,34</b>	<b>42,81</b>	<b>75,69</b>		<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*Зел*  
 (подпись)

Диетолог \_\_\_\_\_

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_

*ВБ*  
 (подпись)

Начальник отдела  
 безопасности \_\_\_\_\_

Степанавичус В.Ю.

(подпись)