



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Гарасова И.Н. _____

Директор

МЕНЮ

на 8 - 9 Октября 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Среда									
Завтрак									
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	268,78	17,38	21,73	0,96			47,82
2	001524	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5		2,29
3	000086	Фрукт груша свежая	84,6	0,72	0,54	18,54	180	10%	44,46
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	67,76	2,27	0,7	13,08	28		3,00
5	001481	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль черничный 11гр TM Dr. Korner	35,2	0,99	0,22	7,26	1шт/11гр	10%	24,17
			474,05	21,41	23,2	43,99			121,74
Обед									
1	002006	Капуста свежая с маслом	77,59	1,63	5,18	5,94	100		9,42
2	003136	Рассольник Ленинградский с мясом свинины и с зеленью БГ, БМ	177,34	6,64	10,92	13,16	250/20/1		34,77
3	003295	Плов с мясом	330,85	13,5	13,55	38,1	40/160		52,45
4	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	10%	23,40
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,13
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,19
			774,18	24,87	30,61	99,04			124,36
			1 248,23	46,28	53,81	143,03	Итого за день		246,10
Четверг									
Завтрак									
1	000461	Яйцо отварное	125,6	10,16	9,2	0,56	2шт/40гр		27,20
2	003349	Каша из 5 злаков с клубникой на кокосовом молоке	174,37	2,54	7,77	23,69	200/2/5		38,12
3	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,13
5	001258	Блинчики безмолочные	167,31	4,5	3,78	28,76	80		3,64
6	000213	Джем Лесные ягоды Махеев	54,4			13,6	20	без НДС	10,15
			570,09	18,82	21,25	75,95			81,63
Обед									
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80		15,95
2	001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1		40,69
3	002194	Мясо тушеное с овощами	197,71	12,23	14,96	2,77	50/40		52,34
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	144,55	3,48	1,88	28,34	160		19,82
5	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200		2,77
6	002861	Фрукт апельсин свежий	58,5	1,35	0,3	12,15	150	10%	30,81
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	46	1,52	0,25	9,43	23		2,09
			715,56	29,51	29,51	81,66			164,47
			1 285,65	48,33	50,76	157,61	Итого за день		246,10

Шеф-повар

(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Директор по
производству-Нача
льник отдела
технологии,
качества и
пищевой
безопасности

Степановичус В.Ю.
(подпись)



МЕНЮ

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

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Пятница									
		Завтрак							
1	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90		48,39
2	001611	Макаронные изделия отварные (рожки) БМ	267,93	6,66	6,47	45,76	150		9,06
3	001524	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5		2,29
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	36,3	1,22	0,38	7,01	15		1,65
			548,02	24,22	24,32	56,92			61,39
		Обед							
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		16,46
2	003347	Шурпа "По-деревенски"	303,72	14,37	18,75	18,42	50/150		67,64
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
5	001521	Напиток смородиновый с яблоком	42	0,13	0,1	10,13	200		10,09
6	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	14,95
7	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,13
8	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,19
			832,1	42,18	32,59	90,43			184,71
			1 380,12	66,4	56,91	147,35	Итого за день		246,10
Суббота									
		Завтрак							
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	238,91	15,45	19,32	0,85	160		42,51
2	000296	Цикорий диета на кокосовом молоке	72,8	0,7	1,8	13,5	200		21,92
3	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,6	1,41	0,44	9,03	19		2,07
4	002230	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль клюквенный 11гр TM Dr. Korner	35,2	0,99	0,22	7,26	1шт/11гр	10%	24,16
			392,51	18,55	21,78	30,64			90,66
		Обед							
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		15,54
2	001423	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1		40,23
3	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45		56,69
4	003197	Овощное рагу	135,35	3,28	4,05	21,41	150		18,09
5	003402	Нектар яблочный микс Моя семья в инд.уп.200мл					1шт/200 мл	10%	20,74
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		1,98
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,17
			595,83	28,04	25,59	62,91			155,44
			988,34	46,59	47,37	93,55	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

AB
(подпись)

Директор по
производству-Нача
льник отдела
технологии,
качества и
пищевой
безопасности

Степановичус В.Ю.
(подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"

Гарасова И.Н.

Mapell

Директор



МЕНЮ

на 6 - 7 Октября 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Понедельник									
Завтрак									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		19,02
2	003303	Чахохбили из филе куриного со свежими томатами	118,46	14,46	5,16	3,49	50/40		51,30
3	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
4	001524	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5		2,29
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	32,34	0,84	0,35	6,44	14		16,17
			419,44	25,09	15,29	44,68			94,09
Обед									
1	001323	Томаты Черри	10,8	0,53	0,12	1,61	60	10%	13,26
2	002216	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (кукурузные рожки)	236,18	9,88	12,2	21,58	250/20/1		36,84
3	003353	Бигус с мясом	286,33	15,13	18,68	13,69	50/150		65,15
4	003077	Напиток клюквенный	50,75			12,6	200		19,14
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		17,62
			618,71	26,44	31,38	56,38			152,01
			1 038,15	51,53	46,67	101,06	Итого за день		246,10
Вторник									
Завтрак									
1	002806	Масло сладко-сливочное порционно	52,96	0,08	5,8	0,11	8		12,45
2	001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	218,12	6,92	7,74	29,78	200/5		29,36
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
4	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	31,92	0,25	0,36	6,99	14		16,21
			303,01	7,25	13,9	36,88			59,53
Обед									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	10,8	0,53	0,12	1,61	60		12,35
2	001291	Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью п/ф	176,7	7,84	11,25	10,88	250/20/10/		56,98
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150		23,58
5	000166	Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)	42,5	0,13	0,1	10,25	200		10,09
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15		17,63
			529,04	29,65	22,07	52,62			186,57
			832,05	36,9	35,97	89,5	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Вед
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

ВЗ
(подпись)Директор по
производству-Нача
льник отдела
технологии,
качества и
пищевой
безопасности*ВЗ*
(подпись)

Степанавичус В.Ю.



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

Директор

МЕНЮ

на 8 - 9 Октября 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Среда									
Завтрак									
1	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	268,66	20,25	15,61	11,78	150		85,99
2	000385	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150		18,57
3	001524	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5		2,29
			361,37	24,8	19,37	21,78			106,85
Обед									
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80		7,54
2	003136	Рассольник Ленинградский с мясом свинины и с зеленью БГ, БМ	177,34	6,64	10,92	13,16	250/20/1		34,77
3	003295	Плов с мясом	330,85	13,5	13,55	38,1	40/160		52,45
4	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	10%	23,40
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18		21,09
			703,84	22,52	29,06	87,29			139,25
			1 065,21	47,32	48,43	109,07	Итого за день		246,10
Четверг									
Завтрак									
1	000489	Каша рисовая жидкая	242,1	7,85	8,68	32,68	200		36,66
2	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
3	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	38,76	0,31	0,44	8,48	17		19,80
4	000118	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	46,8	2,88	1,58	5,36	45	10%	19,11
			327,67	11,04	10,7	46,52			75,96
Обед									
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80		15,95
2	001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1		40,69
3	001215	Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9	211,29	12,26	16,37	2,85	50/40		53,69
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	135,52	3,26	1,76	26,57	150		18,58
5	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200		2,77
6	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	14,95
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20		23,51
			708,21	27,28	31,17	78,17			170,14
			1 035,88	38,32	41,87	124,69	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

МВ
(подпись)

Директор по
производству-Нача
льник отдела
технологии,
качества и
пищевой
безопасности

Степонавичус В.Ю.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 10 - 11 Октября 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Пятница									
Завтрак									
1	001723	Каша молочная пшѐнная с маслом сливочным	198,18	6,81	7,86	24,31	200/5		27,78
2	000385	Кефир	50	3	2,5	3,9	100		12,38
3	001524	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5		2,29
4	002230	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль клюквенный 11гр TM Dr. Korner	35,2	0,99	0,22	7,26	1шт/11гр	10%	24,17
			301,09	10,85	10,59	39,62			66,62
Обед									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	10,8	0,53	0,12	1,61	60		12,35
2	003347	Шурпа "По-деревенски"	303,72	14,37	18,75	18,42	50/150		67,64
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
5	001521	Напиток смородиновый с яблоком	42	0,13	0,1	10,13	200		10,09
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		18,15
			719,75	39,34	31,57	68,15			179,48
			1 020,84	50,19	42,16	107,77	Итого за день		246,10
Суббота									
Завтрак									
1	002806	Масло сладко-сливочное порционно	57,93	0,09	6,34	0,12	8,75		13,62
2	001250	Омлет запеченный натуральный	218,48	15,64	16,06	2,54	150		44,31
3	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
4	002050	Ряженка м.д.ж. 2,5%	40,8	2,4	2	3,36	1шт/80 мл	10%	16,74
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		17,63
			351,87	19,03	24,78	12,92			92,69
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		15,54
2	001423	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1		40,23
3	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45		56,69
4	003197	Овощное рагу	135,35	3,28	4,05	21,41	150		18,09
5	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200		4,61
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	36,96	0,96	0,4	7,36	16		18,25
			577,32	26,01	25,36	60,55			153,41
			929,19	45,04	50,14	73,47	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

ВВ
(подпись)

Директор по
производству-Нача
льник отдела
технологии,
качества и
пищевой
безопасности

Степанавичус В.Ю.

(подпись)



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

Директор

МЕНЮ

на 6 - 7 Октября 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед ОБЗ



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Понедельник									
Завтрак									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		19,02
2	003303	Чахохбили из филе куриного со свежими томатами	118,46	14,46	5,16	3,49	50/40		51,30
3	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
4	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200		2,44
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	14,95
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	65,8	2,46	0,95	11,42	28		4,68
			484,58	27,19	16,29	55,52			97,70
Обед									
1	001323	Томаты Черри	18	0,88	0,2	2,69	100	10%	22,10
2	002216	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (кукурузные рожки)	236,18	9,88	12,2	21,58	250/20/1		36,84
3	003353	Бигус с мясом	286,33	15,13	18,68	13,69	50/150		65,15
4	000305	Напиток из смородины диета 9	9,25	0,25	0,1	1,83	200		18,80
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,13
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20		3,38
			645,16	29,52	32,36	57,29			148,40
			1 129,74	56,71	48,65	112,81	Итого за день		246,10
Вторник									
Завтрак									
1	000261	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным диета 9	174,01	6,68	7,4	19,86	200/5		26,93
2	000402	Ряженка	102	6	5	8,4	200		25,44
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
4	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20		1,82
			316,02	14	12,62	36,46			55,70
Обед									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		16,46
2	001291	Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью п/ф	176,7	7,84	11,25	10,88	250/20/10/		56,98
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	001873	Пюре картофельное	148,01	3,54	4,38	23,36	160		25,15
5	000308	Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко) диета 9	10,5	0,13	0,1	2,25	200		9,20
6	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	14,95
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	38	1,25	0,21	7,79	19		1,72
			560,69	31,49	22,6	56,72			190,40
			876,71	45,49	35,22	93,18	Итого за день		246,10

Шеф-повар

(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Директор по
производству-Нача
льник отдела
технологии,
качества и
пищевой
безопасности

(подпись)

Степановичус В.Ю.



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

Директор

МЕНЮ

на 8 - 9 Октября 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Среда									
Завтрак									
1	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	322,39	24,3	18,73	14,14	180		103,18
2	000385	Кефир	90	5,4	4,5	7,02	180		22,28
3	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200		2,44
			414,78	29,76	23,24	21,37			127,90
Обед									
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80		7,54
2	003505	Рассольник "Ленинградский"	184,64	6,65	11,6	12,9	250/20/10/		39,31
3	001215	Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9	211,29	12,26	16,37	2,85	50/40		53,69
4	003290	Булгур припущенный	194,41	4,85	5,6	30,69	150		10,79
5	000302	Напиток из свежих яблок диета 9	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	69,6	2,15	0,67	13,78	29		3,15
			731,91	27,29	38,46	66,93			118,20
			1 146,69	57,05	61,7	88,3	Итого за день		246,10
Четверг									
Завтрак									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		19,02
2	000250	Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным диета 9	167,8	6,1	7,6	17,75	200/2/5		39,52
3	000402	Ряженка	102	6	5	8,4	200		25,44
4	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	41,14	1,38	0,43	7,94	17		1,82
			359,38	17,37	16,68	34,09			86,19
Обед									
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80		15,95
2	001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1		40,69
3	001215	Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9	211,29	12,26	16,37	2,85	50/40		53,69
4	001347	Овощи тушеные	62,63	3	1,47	9,19	170		14,94
5	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200		2,11
6	002861	Фрукт апельсин свежий	58,5	1,35	0,3	12,15	150	10%	30,81
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	38	1,25	0,21	7,79	19		1,72
			615,22	28,79	30,47	54,95			159,91
			974,6	46,16	47,15	89,04	Итого за день		246,10

Шеф-повар

(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Директор по
производству-Нача
льник отдела
технологии,
качества и
пищевой
безопасности

Степановичус В.Ю.
(подпись)



Вход

на 10 - 11 Октября 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед-ужин

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Основина О.С.

(подпись)

Степ
(подпись)

(подпись)



Комитет школьного питания "Центральный"
Гарасова И.Н. *Марсел*

Директор

МЕНЮ

на 6 - 10 Октября 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	65,94
2	001565	Макароны с протертыми томатами	273	7,19	4,36	51,16	180	13,84
3	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,95
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	54,05	2,02	0,78	9,38	23	3,81
6	001258	Блинчики безмолочные	209,14	5,63	4,73	35,95	100	4,55
			752,2	32,96	16,46	116,96		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	002090	Бедро куриное отварное	243,2	18,1	18,51		100	53,58
2	000287	Овощная смесь "Европейская"	51,69	1,53	2,72	5,29	50	16,85
3	001604	Полба припущенная Диета БМ	261,51	7,09	7,38	41,75	180	17,03
4	001524	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5	2,29
5	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,95
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	75,6	2,4	0,39	15,6	30	3,00
			696,71	29,64	29,41	76,59		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	15,35	0,68	0,11	3,19	100	19,94
2	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	60,63
3	000293	Пюре картофельное Диета БМ	191,72	3,43	7,35	27,88	200	20,37
4	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	87,12	2,92	0,9	16,81	36	3,88
			469,14	18,62	19,91	53,32		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы)	16,5	0,78	0,15	2,9	100	19,99
2	002875	Плов ароматный с мясом	331,28	15,74	14,95	36,16	50/150	61,03
3	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	70,56	2,24	0,36	14,56	28	2,80
5	003444	Батончик овсяный с абрикосом "Петродит" 20гр					1шт/20 гр	19,27
			461,27	18,85	15,55	63,8		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	003299	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80	16,46
2	003522	Шурпа "По-деревенски" из мяса птицы	221,78	16,82	9,18	17,76	60/150	67,81
3	001524	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5	2,29
4	001522	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл					1шт/125мл	17,88
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	36,3	1,22	0,38	7,01	15	1,62
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	36	1,11	0,35	7,13	15	1,64
			326,19	19,9	10,08	38,2		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Специалист по
организации
индивидуального
питания

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

(подпись)

Директор по
производству-Нача
льник отдела
технологии,
качества и
пищевой
безопасности

(подпись)

Степанавичус В.Ю.



Гарасова И.Н.

Марс

Директор



МЕНЮ

на 6 - 10 Октября 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5
2	000339	Гречка отварная с овощами	198,17	6,02	5,15	31,49	150
3	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20
			413,38	24,87	11,84	51,36	23,08
Вторник							
Завтрак							
1	003483	Запеканка из творога Б/Г	305,64	23,66	14,72	18,27	150
2	000140	Чай Ройбуш	0,01				200
3	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,89	1,14	0,48	8,74	19
4	000220	Джем клубничный Махеев	40,8			10,2	15
			390,34	24,8	15,2	37,21	7,61
Среда							
Завтрак							
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90
2	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150
3	001524	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18
			354,61	15,98	16,11	35,56	21,20
Четверг							
Завтрак							
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5
2	002875	Плов ароматный с мясом	331,28	15,74	14,95	36,16	50/150
3	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20
			468,84	20,92	19,19	55,54	23,04
Пятница							
Завтрак							
1	003299	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80
2	003522	Шурпа "По-деревенски" из мяса птицы	214,63	16,28	8,88	17,19	50/150
3	001524	Чай с лимоном	17,71	0,05	0,01	4,15	200/5
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	57,75	1,5	0,63	11,5	25
			304,49	18,53	9,68	34,99	29,53
Итого							
							107,70

Шеф-повар

(подпись)

Специалист по
организации
индивидуального
питания

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

(подпись)

Директор по
производству-Нача
льник отдела
технологии,
качества и
пищевой
безопасности

(подпись)

Степановичус В.Ю.