

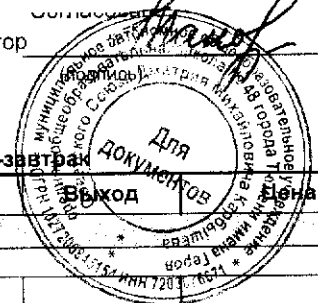


школьного питания "Центральный"
Тарасова И.Н.

Директор

МЕНЮ

на 17 - 21 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	
Понедельник								
Завтрак								
1	003526	Чахохбили из филе куриного со свежими томатами	129,5	16,23	5,79	2,97	60/40	58,60
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	216	6,24	6,53	32,64	160	5,66
3	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
4	000094	Фрукт мандарин свежий	60,8	1,28	0,32	12	2шт/80гр	36,82
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	58,75	2,2	0,85	10,2	25	4,18
			467,44	26,01	13,5	58,02		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001552	Сыр Российский	49,63	3,43	3,99		14	15,45
2	001876	Рыба запеченная минтай Б/Г	163,02	16,79	8,58	4,79	90	62,67
3	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	23,58
4	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	49,35	1,85	0,71	8,57	21	3,56
			403,15	25,45	17,4	35,47		107,70
Среда								
Завтрак								
1	000250	Каша молочная из 5 злаков с клубникой и маслом сливочным без сахара	167,8	6,1	7,6	17,75	200/2/5	39,52
2	000306	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200	2,11
3	000402	Ряженка	102	6	5	8,4	200	25,44
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	64,8	2	0,62	12,83	27	2,95
6	001433	Батончик овсяный с яблоком 20гр "Петродиет"	67,14	1,06	0,44	14,76	1шт/20 гр	19,27
			469,92	16,26	13,84	68,65		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001063	Поджарка из мяса (свинина)	243,17	14,84	17,94	4,7	60/30	65,62
2	003291	Перловка отварная с овощами	214,86	4,78	6,55	33,29	180	9,77
3	000385	Кефир	100	6	5	7,8	200	24,76
4	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200	3,72
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	87,12	2,92	0,9	16,81	36	3,83
			655,05	28,62	30,47	64,56		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	84,8	6,12	4,06	5,94	17/14,5	21,88
2	003484	Запеканка из творога Диета 9	283,01	25,38	15,13	9,93	150	79,27
3	002968	Топпинг сметана	16,66	0,38	1,4	0,55	14	6,16
4	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
			384,48	31,88	20,59	16,42		107,70

Шеф-повар

Без
(подпись)

Мед. работник

А37
(подпись)

Специалист по организации индивидуального питания

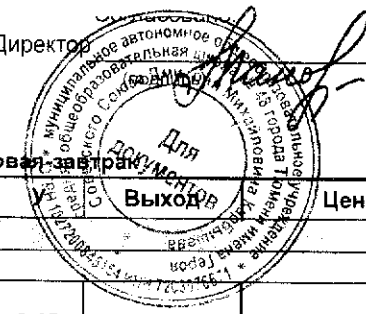
Ракитина А.С.
(подпись)
Ракитина А.С.

(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 17 - 21 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	003526	Чоаохбили из филе куриного со свежими томатами	115,4	14,46	5,16	2,65	50/40	50,20
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	216	6,24	6,53	32,64	160	5,66
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	60,06	1,56	0,65	11,96	26	30,55
			440,25	22,96	12,51	57,46		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001876	Рыба запеченная минтай Б/Г	163,02	16,79	8,58	4,79	90	62,67
2	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	23,58
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	19,77
			358,08	21,16	13,12	38,6		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	200/5	29,09
3	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	2,77
4	000094	Фрукт мандарин свежий	60,8	1,28	0,32	12	2шт/80гр	36,82
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	20,00
			401,34	12,38	11,76	59,88		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	002876	Плов ароматный с мясом	403,41	16,99	15,83	47,39	50/200	65,46
3	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	23,26
			558,64	18,38	23,67	66,91		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	003483	Запеканка из творога Б/Г	305,64	23,66	14,72	18,27	150	75,81
2	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
3	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	21,25
4	000214	Джем абрикосовый Махеев	48,96			12,24	18	9,13
			396,19	24,74	15,17	38,79		107,70

Шеф-повар *Барасова*
(подпись)

Мед. работник *А.В.*
(подпись)

Специалист по организации индивидуального питания *А.С. Ракитина*
(подпись) Ракитина А.С.

(подпись)



школьного питания "Центральный"
Гарасова И.Н.

Директор



МЕНЮ

на 17 - 21 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	003303	Чахохбили из филе куриного со свежими томатами	118,46	14,46	5,16	3,49	50/40	52,24
2	001611	Макаронные изделия отварные (рожки) БМ	321,52	7,99	7,77	54,91	180	10,87
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	000094	Фрукт мандарин свежий	60,8	1,28	0,32	12	2шт/80гр	36,82
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	68,15	2,55	0,99	11,83	29	4,89
			587,32	26,34	14,25	86,44		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	001999	Минтай запеченный	102,31	17,94	1,94	3,53	90	64,38
3	000293	Пюре картофельное Диета БМ	172,55	3,08	6,61	25,09	180	18,33
4	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	70,5	2,64	1,02	12,24	30	5,02
			374,39	24,21	9,66	47,45		107,70
Среда								
Завтрак								
1	003147	Тост с джемом	107,6	1,66	0,46	24,18	20/20	12,77
2	003363	Каша рисовая с маслом подс.на кокосовом молоке	226,14	2,7	9,35	33,73	250/5	33,79
3	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	2,77
4	000094	Фрукт мандарин свежий	60,8	1,28	0,32	12	160	36,82
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	50,4	1,55	0,48	9,98	21	2,28
6	003444	Батончик овсяный с абрикосом "Петродиег" 20гр					1шт/20 гр	19,27
			506,72	7,65	10,63	94,8		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	002876	Плов ароматный с мясом	385,26	16,22	15,11	45,26	40/200	55,90
2	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
3	000080	Фрукт банан свежий	192	3	1	42	200	43,76
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	77,44	2,59	0,8	14,94	32	3,43
			697,63	21,9	17	112,38		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001501	Хрустящий овощной микс 12 гр.	56,23	0,58	2,32	8,26	12	37,18
2	002223	Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	325,23	15,43	13,24	35,56	45/160	50,56
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	72	2,22	0,69	14,25	30	3,24
			500,47	18,7	16,65	67,87		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Специалист по
организации
индивидуального
питания

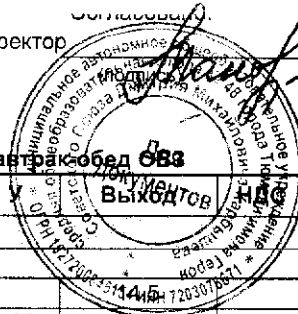
(подпись) Рукитина А.С.

(подпись)



ДО Комитет школьного питания "Центральный"
Ларасова И.Н. *И.Н. Ларасова*

Директор



МЕНЮ

на 17 - 18 Ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Углеводы	Выход	Цена	
Понедельник									
Завтрак									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65			19,02	
2	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	60,63	
3	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31	
4	003570	Чай с лимоном без сахара	1,71	0,05	0,01	0,15	200/5	1,85	
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	39,95	1,5	0,58	6,94	17	2,87	
			449,15	22,82	21,9	38,92		89,68	
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29	
2	001306	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с гренками	168,96	6,21	6,55	20,92	250/10	51,09	
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	48,39	
4	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	13,74	
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200	3,72	
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	10%	18,41
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	37,6	1,41	0,54	6,53	16	2,78	
			540,2	27,8	26,18	46,02		156,42	
			989,35	50,62	48,08	84,94	Итого за день	246,10	
Вторник									
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 без сахара	167,8	6,1	7,6	17,75	200/2/5	39,52	
3	000402	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150	19,08	
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%	15,21
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,14	
			390,52	16,64	15,91	43,4		97,41	
Обед									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,91	
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	001213	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским диета БГ Диета 9	173,12	10,15	12,6	4,26	40/50	46,23	
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	23,58	
5	000305	Напиток из черной смородины диета 9	9,25	0,25	0,1	1,83	200	18,80	
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	53,24	1,78	0,55	10,27	22	2,33	
			624,95	26,08	29,72	61,99		148,69	
			1 015,47	42,72	45,63	105,39	Итого за день	246,10	

Шеф-повар

Земля
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

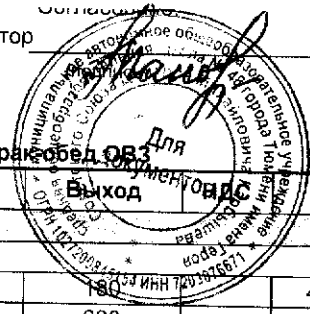
А.В.
(подпись)

(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 19 - 20 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	268,78	17,38	21,73	0,96		47,82
2	000385	Кефир	100	6	5	7,8	200	24,76
3	000294	Цикорий с молоком диета 9	61,8	3,16	2,5	5,9	200	16,29
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	34	1,12	0,19	6,97	17	1,57
			511,58	28,13	29,82	31,43		105,65
Обед								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	15,35	0,68	0,11	3,19	100	23,37
2	002702	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	168,11	6,66	11,57	8,89	250/20/10/	34,38
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	65,94
4	003290	Булгур припущенный	194,41	4,85	5,6	30,69	150	10,79
5	000304	Напиток из кураги диета 9	36,82	0,56	0,13	8,16	200	4,16
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,81
			580,77	31,63	23,73	59,62		140,45
			1 092,35	59,76	53,55	91,05	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	001991	Каша молочная геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным без сахара	174,24	6,49	8,24	17,53	200/2/5	40,27
3	000402	Ряженка	102	6	5	8,4	200	25,44
4	003570	Чай с лимоном без сахара	1,71	0,05	0,01	0,15	200/5	1,85
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	50,4	1,55	0,48	9,98	21	2,31
			376,78	17,98	17,38	36,06		88,89
Обед								
1	002006	Капуста свежая с маслом	77,59	1,63	5,18	5,94	100	9,42
2	001385	Суп гороховый с мясом птицы с гречками и зеленью	313,73	15,74	13,45	30,25	250/30/10/1	39,09
3	002177	Бефстроганов из мяса	212,52	12,71	15,87	3,85	50/40	57,79
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	135,52	3,26	1,76	26,57	150	18,58
5	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,60
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
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
			874,86	37,33	37,51	93,38		157,21
			1 251,64	55,31	54,89	129,44	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зай
(подпись)

Технолог

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

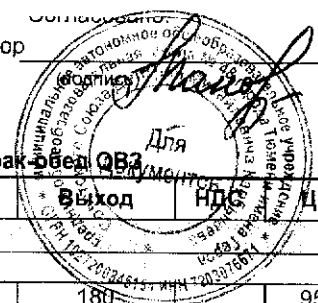
187
(подпись)

(подпись)



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

Директор _____



МЕНЮ

на 21 - 22 Ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Пятница									
Завтрак									
1	003484	Запеканка из творога Диета 9	339,61	30,46	18,16	11,92	180		95,12
2	002968	Топпинг сметана	35,7	0,81	3	1,17	30		13,20
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
			375,32	31,27	21,16	13,09			109,83
Обед									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		20,91
2	001423	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1		40,23
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		15,57
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,15
			484,68	27,08	24,34	37,7			136,27
			860	58,35	45,5	50,79	Итого за день		246,10
Суббота									
Завтрак									
1	001250	Омлет запеченный натуральный	262,18	18,77	19,27	3,05	180		53,17
2	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200		18,68
3	000402	Ряженка	102	6	5	8,4	200		25,44
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	50,4	1,55	0,48	9,98	21		2,31
			475,68	30,04	27,7	25,63			99,60
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		18,29
2	002259	Суп картофельный с макаронами, с мясом свинины и зеленью БГ, БМ Диета 9	213,66	6,85	10,78	21,85	250/20/1		42,63
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150		13,74
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,18
			464,9	29,14	18,81	44,41			146,50
			940,58	59,18	46,51	70,04	Итого за день		246,10

Шеф-повар *Зенц*
(подпись)

Технолог Основина О.С.
(подпись)

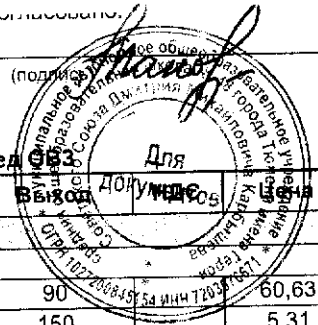
Мед. работник *АВТ*
(подпись)

(подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Лавасова И.Н. *lavassova*

Директор _____
(подпись)



МЕНЮ

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

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Вит.С	Документ	Вит.Е
Понедельник									
Завтрак									
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		60,63
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7		2,88
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	60,48	1,92	0,31	12,48	24		2,37
5	002230	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль клюквенный 11гр ТМ Dr. Korner	35,2	0,99	0,22	7,26	1шт/11гр	10%	24,16
			473,13	20,35	18,2	55,78			95,35
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60		13,71
2	001057	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью БГ, БМ	129,24	2,41	6,69	14,64	250/10/1		31,92
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90		48,39
4	001565	Макароны с протертыми томатами	227,5	5,99	3,63	42,63	150		11,54
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	10%	23,40
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	10%	18,41
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20		3,38
			761,22	27,48	28,69	96,31			150,75
			1 234,35	47,83	46,89	152,09	Итого за день		246,10
Вторник									
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	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7		2,88
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,13
5	002230	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль клюквенный 11гр ТМ Dr. Korner	35,2	0,99	0,22	7,26	1шт/11гр	10%	24,17
			401,96	15,37	17,7	45,06			94,50
Обед									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	18	0,88	0,2	2,69	100		26,13
2	000055	Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	130,2	4,02	11,77	13,55	200/50		24,33
3	002077	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	200,48	12,4	14,86	3,7	50/40		56,41
4	001761	Пюре картофельное на кокосовом молоке Диета БМ	173,71	3,05	6,72	25,18	170		21,99
5	003315	Напиток смородиновый	51,8			12,95	200		20,10
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	60,5	2,03	0,63	11,68	25		2,64
			634,69	22,38	34,18	69,75			151,60
			1 036,65	37,75	51,88	114,81	Итого за день		246,10

Шеф-повар *Зел*
(подпись)

Технолог Основина О.С.
(подпись)

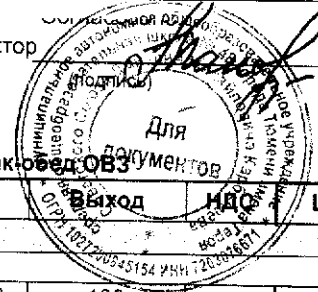
Мед. работник *А31*
(подпись)

(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 19 - 20 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед-УМЗ

№ 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	180		47,82
2	000296	Цикорий на кокосовом молоке с сахаром	72,8	0,7	1,8	13,5	200		21,92
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
4	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	48	1,58	0,26	9,84	24		2,18
5	001258	Блинчики безмолочные	167,31	4,5	3,78	28,76	80		3,64
6	000220	Джем клубничный Махеев	54,4			13,6	20	без НДС	10,14
			658,29	24,63	27,97	76,46			100,91
Обед									
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80		18,70
2	002234	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью п/ф БМ	163,08	6,67	11,04	8,87	250/30/1		39,83
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	003292	Рис припущенный с овощами	205,41	3,81	5,46	35,15	150		12,11
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200		4,82
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		1,98
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20		1,81
			658,07	32,06	23,3	79,82			145,19
			1 316,36	56,69	51,27	156,28	Итого за день		246,10
Четверг									
Завтрак									
1	001567	Говядина отварная п/ф	177,05	15,05	12,9	0,3	50		99,93
2	003290	Булгур припущенный	194,41	4,85	5,6	30,69	150		10,79
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3		1,68
4	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	41,14	1,38	0,43	7,94	17		1,80
			429,63	21,31	18,93	43,02			114,20
Обед									
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80		7,54
2	001385	Суп гороховый с мясом птицы с гречками и зеленью	313,73	15,74	13,45	30,25	250/30/10/1		39,09
3	002195	Мясо тушеное с овощами (свинина) п/ф	194,75	12,23	14,96	2,77	50/40		52,34
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	135,52	3,26	1,76	26,57	150		18,58
5	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200		10,49
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	41,14	1,38	0,43	7,94	17		1,81
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,6	1,41	0,44	9,03	19		2,05
			833,51	35,57	35,31	91,24			131,90
			1 263,14	56,88	54,24	134,26	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зеленый
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

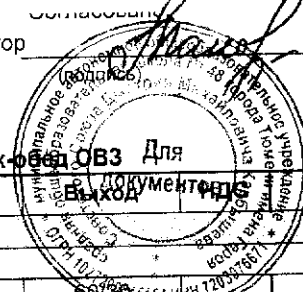
137
(подпись)

(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 21 - 22 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Документ	Цена
Пятница									
Завтрак									
1	002197	Поджарка из мяса (свинина) п/ф	239,62	14,84	17,94	4,7	60/30		67,34
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	41,14	1,38	0,43	7,94	17		1,81
			530,27	22,54	24,89	53,04			91,18
Обед									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		20,91
2	001423	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1		40,23
3	002594	Шурпа "По-деревенски"	286,2	12,64	16,72	20,44	50/160		68,68
4	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	10%	23,40
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	38,4	1,18	0,37	7,6	16		1,70
			569,46	24,08	23,05	65,24			154,92
			1 099,73	46,62	47,94	118,28	Итого за день		246,10
Суббота									
Завтрак									
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	268,78	17,38	21,73	0,96	180		47,82
2	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200		18,68
3	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
4	000028	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20		2,13
			430,08	23,23	25,54	25,54			83,84
Обед									
1	003300	Капуста квашеная с маслом	59,3	1,42	4,08	3,66	80		18,20
2	003095	Суп картофельный с макаронами, с мясом свинины и зеленью	191,96	7,07	10,67	16,31	250/20/1		33,42
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	001587	Картофель отварной БМ	169,03	3,19	5,78	25,96	160		18,72
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	10%	23,40
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	57,6	1,78	0,55	11,4	24		2,58
			695,97	31,02	27,18	80,82			162,26
			1 126,05	54,25	52,72	106,36	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зей
(подпись)

Технолог

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

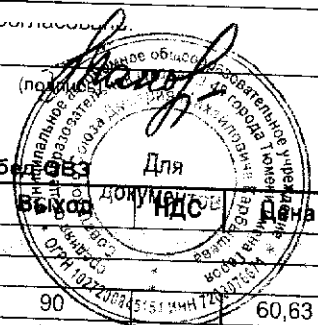
АВТ
(подпись)

(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 17 - 18 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У		
Понедельник								
Завтрак								
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	60,63
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	17,62
			412,1	18,34	18,05	42,94		86,44
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	001057	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью БГ, БМ	129,24	2,41	6,69	14,64	250/10/1	31,92
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	48,39
4	000332	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ, ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	38,52
5	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	17,93
			678,04	20,48	30,24	79,78		159,66
			1 090,14	38,82	48,29	122,72	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	001723	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	198,18	6,81	7,86	24,31	200/5	27,78
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	001490	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	67,3	2,7	2,5	8,5	1шт/80 мл	10%
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	32,34	0,84	0,35	6,44	14	16,43
			363,28	14,27	14,36	43,34		81,03
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,91
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	001213	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским диета БГ Диета 9	173,12	10,15	12,6	4,26	40/50	46,23
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	23,58
5	003315	Напиток смородиновый	51,8			12,95	200	20,10
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	17,41
			648,91	24,95	29,45	69,74		165,07
			1 012,19	39,22	43,81	113,08	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Без
(подпись)

Технолог

(подпись)

Основина О.С.

Мед. работник

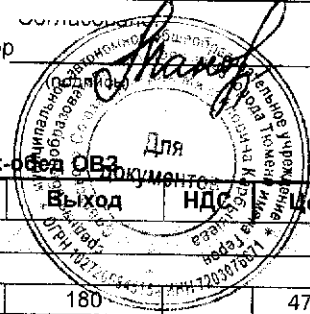
А.В.
(подпись)

(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 19 - 20 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая 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	180		47,82
2	003121	Чай с сахаром	16,01			4	200		0,83
3	001655	Йогурт питьевой клубника-земляника	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	10%	20,80
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		17,63
			378,64	20,52	24,11	20,66			87,08
Обед									
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80		18,70
2	002702	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	168,11	6,66	11,57	8,89	250/20/10/		34,38
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	003292	Рис припущенный с овощами	205,41	3,81	5,46	35,15	150		12,11
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200		4,82
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20		23,07
			618,9	30,33	23,85	70,44			159,02
			997,54	50,85	47,96	91,1	Итого за день		246,10
Четверг									
Завтрак									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		19,02
2	001724	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44	200/5		27,93
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3		1,68
4	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	41,04	0,32	0,47	8,98	18		21,21
5	000119	Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	46,8	2,88	1,58	5,31	45	10%	19,11
			351,48	13,21	13,09	43,82			88,95
Обед									
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80		7,54
2	001728	Суп гороховый с мясом птицы Диета БГ	264,45	14,19	13,24	19,95	250		36,81
3	001417	Бефстроганов из мяса (свинина) Диета БГ Диета 9	71,36	2,19	4,33	5,6	50/50		60,22
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	135,52	3,26	1,76	26,57	150		18,58
5	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200		10,49
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20		23,51
			619,7	21,55	24,12	76,78			157,15
			971,18	34,76	37,21	120,6	Итого за день		246,10

Шеф-повар *Заря*
(подпись)

Технолог Основина О.С.
(подпись)

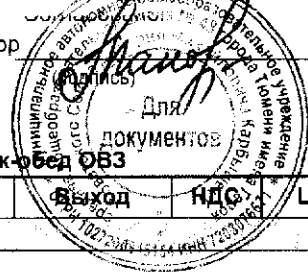
Мед. работник *А.З.*
(подпись)

(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 21 - 22 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОБЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Пятница									
Завтрак									
1	003484	Запеканка из творога Диета 9	301,88	27,07	16,14	10,59	160		84,55
2	002968	Топпинг сметана	35,7	0,81	3	1,17	30		13,20
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,52
			337,59	27,88	19,14	11,76			99,27
Обед									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		20,91
2	001423	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1		40,23
3	002594	Шурпа "По-деревенски"	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160		58,83
4	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200		4,61
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	43,32	0,34	0,49	9,48	19		22,25
			514,97	22,87	22,66	53,56			146,83
			852,56	50,75	41,8	65,32	Итого за день		246,10
Суббота									
Завтрак									
1	001250	Омлет запеченный натуральный	218,48	15,64	16,06	2,54	150		44,31
2	000402	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150		19,08
3	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	32,34	0,84	0,35	6,44	14		16,10
			327,33	20,98	20,16	15,28			79,88
Обед									
1	003300	Капуста квашеная с маслом	59,3	1,42	4,08	3,66	80		18,20
2	002259	Суп картофельный с макаронами, с мясом свинины и зеленью БГ, БМ Диета 9	213,66	6,85	10,78	21,85	250/20/1		42,63
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	001587	Картофель отварной БМ	158,47	2,99	5,42	24,34	150		17,55
5	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200		4,61
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		17,29
			635,09	29,81	26,85	67,42			166,22
			962,42	50,79	47,01	82,7	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Мед. работник

И.С.
(подпись)

Технолог

(подпись)

Основина О.С.

(подпись)