



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

Директор

## МЕНЮ

на 24 - 28 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

| № п/п       | Номер  | Наименование                                     | Ккал   | Б     | Ж     | У     | Выход    | Цена   |
|-------------|--------|--------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|----------|--------|
| Понедельник |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| Завтрак     |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| 1           | 001379 | Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )        | 13,2   | 0,62  | 0,12  | 2,32  |          | 19,58  |
| 2           | 003308 | Жаркое "По-деревенски" с мясом птицы             | 233,06 | 16,63 | 8,97  | 21,37 | 50/150   | 62,44  |
| 3           | 000143 | Напиток из свежих яблок                          | 42,93  | 0,09  | 0,09  | 10,18 | 200      | 4,61   |
| 4           | 000094 | Фрукт мандарин свежий                            | 30,4   | 0,64  | 0,16  | 6     | 80       | 18,41  |
| 5           | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями             | 60,5   | 2,03  | 0,63  | 11,68 | 25       | 2,66   |
|             |        |                                                  | 380,09 | 20,01 | 9,97  | 51,55 |          | 107,70 |
| Вторник     |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| Завтрак     |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| 1           | 003300 | Капуста квашеная с маслом                        | 59,3   | 1,42  | 4,08  | 3,66  | 80       | 18,20  |
| 2           | 001677 | Поджарка из мяса (свинина)                       | 235,13 | 12,89 | 16,59 | 7,83  | 50/50    | 62,98  |
| 3           | 001318 | Картофельные шарики мини запеченные              | 139,7  | 3,36  | 1,82  | 27,38 | 150      | 20,96  |
| 4           | 001524 | Чай с лимоном                                    | 17,71  | 0,05  | 0,01  | 4,15  | 200/5    | 2,29   |
| 5           | 000015 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                 | 72     | 2,38  | 0,4   | 14,76 | 36       | 3,27   |
|             |        |                                                  | 523,84 | 20,1  | 22,9  | 57,78 |          | 107,70 |
| Среда       |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| Завтрак     |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| 1           | 003147 | Тост с джемом                                    | 107,6  | 1,66  | 0,46  | 24,18 | 20/20    | 12,77  |
| 2           | 000461 | Яйцо отварное                                    | 62,8   | 5,08  | 4,6   | 0,28  | 40       | 13,60  |
| 3           | 000252 | Каша из 5 злаков с клубникой на кокосовом молоке | 183,09 | 2,67  | 8,16  | 24,87 | 210/2/5  | 39,40  |
| 4           | 001524 | Чай с лимоном                                    | 17,71  | 0,05  | 0,01  | 4,15  | 200/5    | 2,29   |
| 5           | 000094 | Фрукт мандарин свежий                            | 60,8   | 1,28  | 0,32  | 12    | 2шт/80гр | 36,82  |
| 6           | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"          | 62,4   | 1,92  | 0,6   | 12,35 | 26       | 2,82   |
|             |        |                                                  | 494,4  | 12,66 | 14,15 | 77,83 |          | 107,70 |
| Четверг     |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| Завтрак     |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| 1           | 001161 | Огурцы свежие с зеленью                          | 12,28  | 0,54  | 0,09  | 2,55  | 80       | 18,70  |
| 2           | 000279 | Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным  | 126,08 | 17,56 | 6,1   | 0,49  | 90/5     | 65,94  |
| 3           | 001045 | Гречка отварная БМ                               | 202,5  | 5,85  | 6,12  | 30,6  | 150      | 5,31   |
| 4           | 000003 | Чай чёрный                                       | 0,01   |       |       |       | 200      | 0,39   |
| 5           | 000074 | Фрукт яблоко свежее                              | 47     | 0,47  | 0,4   | 9,8   | 100      | 15,21  |
| 6           | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями             | 48,4   | 1,62  | 0,5   | 9,34  | 20       | 2,15   |
|             |        |                                                  | 436,27 | 26,04 | 13,21 | 52,78 |          | 107,70 |
| Пятница     |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| Завтрак     |        |                                                  |        |       |       |       |          |        |
| 1           | 003347 | Шурпа "По-деревенски"                            | 386,74 | 18,3  | 23,88 | 23,45 | 50/200   | 73,77  |
| 2           | 000148 | Напиток из шиповника                             | 57,6   | 0,54  | 0,22  | 13,73 | 200      | 5,40   |
| 3           | 000083 | Фрукт киви свежие                                | 42,3   | 0,72  | 0,36  | 7,29  | 90       | 24,57  |
| 4           | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями             | 43,56  | 1,46  | 0,45  | 8,41  | 18       | 1,95   |
| 5           | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"          | 43,2   | 1,33  | 0,41  | 8,55  | 18       | 2,01   |
|             |        |                                                  | 573,4  | 22,35 | 25,32 | 61,43 |          | 107,70 |

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Специалист по  
организации  
индивидуального  
питания

(подпись)

Ракитина А.С.

(подпись)



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

Директор

## МЕНЮ

на 24 - 28 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет

| № п/п              | Номер  | Наименование                                                        | Ккал          | Б            | Ж            | У            | Выход     | Цена          |
|--------------------|--------|---------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------|---------------|
| <b>Понедельник</b> |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 001644 | Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"                                | 86,17         | 6,22         | 4,13         | 6,04         | 100/100   | 21,91         |
| 2                  | 003308 | Жаркое "По-деревенски" с мясом птицы                                | 243,94        | 17,41        | 9,39         | 22,37        | 50/160    | 63,80         |
| 3                  | 000302 | Напиток из свежих яблок без сахара                                  | 9,9           | 0,08         | 0,08         | 1,96         | 200       | 3,72          |
| 4                  | 000074 | Фрукт яблоко свежее                                                 | 47            | 0,47         | 0,4          | 9,8          | 100       | 15,21         |
| 5                  | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                                | 70,18         | 2,35         | 0,73         | 13,54        | 29        | 3,06          |
|                    |        |                                                                     | <b>457,19</b> | <b>26,53</b> | <b>14,73</b> | <b>53,71</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Вторник</b>     |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 001322 | Огурцы свежие (порционно)                                           | 12            | 0,52         | 0,09         | 2,5          | 80        | 18,29         |
| 2                  | 001677 | Поджарка из мяса (свинина)                                          | 235,13        | 12,89        | 16,59        | 7,83         | 50/50     | 62,98         |
| 3                  | 001318 | Картофельные шарики мини запеченные                                 | 149,01        | 3,58         | 1,94         | 29,21        | 160       | 22,36         |
| 4                  | 001013 | Чай с лимоном без сахара диета 9                                    | 2,39          | 0,06         | 0,01         | 0,21         | 200       | 2,44          |
| 5                  | 000015 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                                    | 36            | 1,19         | 0,2          | 7,38         | 18        | 1,63          |
|                    |        |                                                                     | <b>434,53</b> | <b>18,24</b> | <b>18,83</b> | <b>47,13</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Среда</b>       |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| 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                  | 000396 | Молоко питьевое кипяченое                                           | 106           | 6            | 5            | 7,8          | 200       | 26,21         |
| 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                                               | 30,4          | 0,64         | 0,16         | 6            | 80        | 18,41         |
| 5                  | 003444 | Батончик овсяный с абрикосом "Петродит" 20гр                        |               |              |              |              | 1шт/20 гр | 19,27         |
| 6                  | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                             | 40,8          | 1,26         | 0,39         | 8,08         | 17        | 1,85          |
|                    |        |                                                                     | <b>347,39</b> | <b>14,06</b> | <b>13,16</b> | <b>39,84</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Четверг</b>     |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 001161 | Огурцы свежие с зеленью                                             | 15,35         | 0,68         | 0,11         | 3,19         | 100       | 23,37         |
| 2                  | 000279 | Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным                     | 126,08        | 17,56        | 6,1          | 0,49         | 90/5      | 65,94         |
| 3                  | 001036 | Гречка отварная рассыпчатая                                         | 203,31        | 6,29         | 5,07         | 32,71        | 160       | 12,81         |
| 4                  | 000003 | Чай чёрный                                                          | 0,01          |              |              |              | 200       | 0,39          |
| 5                  | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                                | 48,4          | 1,62         | 0,5          | 9,34         | 20        | 2,13          |
| 6                  | 000292 | Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"                                    | 42,3          | 1,58         | 0,61         | 7,34         | 18        | 3,06          |
|                    |        |                                                                     | <b>435,45</b> | <b>27,73</b> | <b>12,39</b> | <b>53,07</b> |           | <b>107,70</b> |
| <b>Пятница</b>     |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| <b>Завтрак</b>     |        |                                                                     |               |              |              |              |           |               |
| 1                  | 003347 | Шурпа "По-деревенски"                                               | 386,74        | 18,3         | 23,88        | 23,45        | 50/200    | 73,77         |
| 2                  | 000385 | Кефир                                                               | 100           | 6            | 5            | 7,8          | 200       | 24,76         |
| 3                  | 000307 | Напиток из шиповника диета 9                                        | 33,6          | 0,54         | 0,22         | 7,73         | 200       | 4,74          |
| 4                  | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                                | 48,4          | 1,62         | 0,5          | 9,34         | 20        | 2,13          |
| 5                  | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                             | 50,4          | 1,55         | 0,48         | 9,98         | 21        | 2,30          |
|                    |        |                                                                     | <b>619,14</b> | <b>28,01</b> | <b>30,08</b> | <b>58,3</b>  |           | <b>107,70</b> |

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Специалист по  
организации  
индивидуального  
питания

Ракитина А.С.

(подпись)

(подпись)



## МЕНЮ

на 24 - 28 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

| № п/п       | Номер  | Наименование                                                  | Ккал   | Б     | Ж     | У     | Выход     | Цена   |
|-------------|--------|---------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-----------|--------|
| Понедельник |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| Завтрак     |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| 1           | 001277 | Сыр "Гауда" слайсы                                            | 48,43  | 3,89  | 3,65  |       | 14,5      | 19,02  |
| 2           | 003459 | Жаркое "По-деревенски" с мясом птицы БГ                       | 229,81 | 16,63 | 8,97  | 20,47 | 50/150    | 60,28  |
| 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        | 23,79  |
|             |        |                                                               | 367,37 | 21,81 | 13,21 | 39,85 |           | 107,70 |
| Вторник     |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| Завтрак     |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| 1           | 002000 | Поджарка из мяса (свинина) БГ                                 | 231,46 | 13    | 16,61 | 6,53  | 50/50     | 61,24  |
| 2           | 001318 | Картофельные шарики мини запеченные                           | 139,7  | 3,36  | 1,82  | 27,38 | 150       | 20,96  |
| 3           | 001524 | Чай с лимоном                                                 | 17,71  | 0,05  | 0,01  | 4,15  | 200/5     | 2,29   |
| 4           | 000025 | Хлеб без глютена "Белый"                                      | 46,2   | 1,2   | 0,5   | 9,2   | 20        | 23,21  |
|             |        |                                                               | 435,07 | 17,61 | 18,94 | 47,26 |           | 107,70 |
| Среда       |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| Завтрак     |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| 1           | 001723 | Каша молочная пшённая с маслом сливочным                      | 198,18 | 6,81  | 7,86  | 24,31 | 200/5     | 27,78  |
| 2           | 001524 | Чай с лимоном                                                 | 17,71  | 0,05  | 0,01  | 4,15  | 200/5     | 2,29   |
| 3           | 001492 | Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами 80мл         | 53,84  | 2,16  | 2     | 6,8   | 1шт/80 мл | 16,12  |
| 4           | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                         | 30,4   | 0,64  | 0,16  | 6     | 80        | 18,41  |
| 5           | 001481 | Хлебцы рисовые Злаковый коктейль черничный 11гр TM Dr. Korner | 35,2   | 0,99  | 0,22  | 7,26  | 1шт/11гр  | 24,17  |
| 6           | 000025 | Хлеб без глютена "Белый"                                      | 36,96  | 0,96  | 0,4   | 7,36  | 16        | 18,93  |
|             |        |                                                               | 372,29 | 11,61 | 10,65 | 55,88 |           | 107,70 |
| Четверг     |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| Завтрак     |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| 1           | 001161 | Огурцы свежие с зеленью                                       | 10,75  | 0,47  | 0,08  | 2,23  | 70        | 16,36  |
| 2           | 000279 | Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным               | 126,08 | 17,56 | 6,1   | 0,49  | 90/5      | 65,94  |
| 3           | 003288 | Гречка отварная рассыпчатая                                   | 202,5  | 5,85  | 6,12  | 30,6  | 150       | 5,31   |
| 4           | 000003 | Чай чёрный                                                    | 0,01   |       |       |       | 200       | 0,39   |
| 5           | 000025 | Хлеб без глютена "Белый"                                      | 39,27  | 1,02  | 0,43  | 7,82  | 17        | 19,70  |
|             |        |                                                               | 378,61 | 24,9  | 12,73 | 41,14 |           | 107,70 |
| Пятница     |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| Завтрак     |        |                                                               |        |       |       |       |           |        |
| 1           | 002806 | Масло сладко-сливочное порционно                              | 57,93  | 0,09  | 6,34  | 0,12  | 8,75      | 13,62  |
| 2           | 003347 | Шурпа "По-деревенски"                                         | 303,72 | 14,37 | 18,75 | 18,42 | 50/150    | 67,64  |
| 3           | 000148 | Напиток из шиповника                                          | 57,6   | 0,54  | 0,22  | 13,73 | 200       | 5,40   |
| 4           | 000025 | Хлеб без глютена "Белый"                                      | 41,58  | 1,08  | 0,45  | 8,28  | 18        | 21,04  |
|             |        |                                                               | 460,83 | 16,08 | 25,76 | 40,55 |           | 107,70 |

Шеф-повар

*Зелу*  
(подпись)

Мед. работник

*А.В.*  
(подпись)

Специалист по  
организации  
индивидуального  
питания

*А.С.*  
(подпись) Ракитина А.С.

(подпись)





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

Директор

## МЕНЮ

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

| № п/п       | Номер  | Наименование                                                     | Ккал     | Б     | Ж     | У      | Выход         | НДС | Цена   |
|-------------|--------|------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------------|-----|--------|
| Понедельник |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| Завтрак     |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1           | 001644 | Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"                             | 86,17    | 6,22  | 4,13  | 6,04   | 17/14,5       |     | 21,91  |
| 2           | 001354 | Бедро куриное запеченное                                         | 251,2    | 18,1  | 19,4  |        | 100           |     | 53,77  |
| 3           | 003288 | Гречка отварная рассыпчатая                                      | 243      | 7,02  | 7,34  | 36,72  | 180           |     | 6,37   |
| 4           | 001013 | Чай с лимоном без сахара диета 9                                 | 2,39     | 0,06  | 0,01  | 0,21   | 200           |     | 2,44   |
| 5           | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                            | 30,4     | 0,64  | 0,16  | 6      | 80            | 10% | 18,41  |
| 6           | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                             | 50,82    | 1,7   | 0,53  | 9,81   | 21            |     | 2,21   |
|             |        |                                                                  | 663,98   | 33,74 | 31,57 | 58,78  |               |     | 105,11 |
| Обед        |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1           | 001161 | Огурцы свежие с зеленью                                          | 15,35    | 0,68  | 0,11  | 3,19   | 100           |     | 23,37  |
| 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           | 001619 | Поджарка из мяса (свинина) Диета БГ                              | 209,99   | 11,78 | 14,96 | 6,14   | 45/45         |     | 53,45  |
| 4           | 003197 | Овощное рагу                                                     | 144,37   | 3,5   | 4,32  | 22,84  | 160           |     | 19,29  |
| 5           | 000302 | Напиток из свежих яблок без сахара                               | 9,9      | 0,08  | 0,08  | 1,96   | 200           |     | 3,72   |
| 6           | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                             | 48,4     | 1,62  | 0,5   | 9,34   | 20            |     | 2,13   |
| 7           | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                          | 48       | 1,48  | 0,46  | 9,5    | 20            |     | 2,19   |
|             |        |                                                                  | 712,19   | 29,02 | 32,63 | 74,55  |               |     | 140,99 |
|             |        |                                                                  | 1 376,17 | 62,76 | 64,2  | 133,33 | Итого за день |     | 246,10 |
| Вторник     |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| Завтрак     |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1           | 000190 | Тост с сыром "Гауда"                                             | 93,65    | 5,3   | 4,05  | 8,99   | 17/14,5       |     | 21,25  |
| 2           | 000270 | Каша молочная ячневая с маслом диета 9                           | 175,7    | 6,36  | 7,4   | 19,53  | 200/5         |     | 26,81  |
| 3           | 000140 | Чай Ройбуш                                                       | 0,01     |       |       |        | 200           |     | 1,52   |
|             |        |                                                                  | 269,36   | 11,66 | 11,45 | 28,52  |               |     | 49,58  |
| Обед        |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1           | 001372 | Помидоры свежие (порционно)                                      | 14,4     | 0,7   | 0,16  | 2,15   | 80            |     | 20,91  |
| 2           | 003515 | Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью | 178,01   | 7,96  | 11,35 | 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 без сахара                                       | 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% | 15,21  |
| 7           | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                             | 29,04    | 0,97  | 0,3   | 5,6    | 12            |     | 1,32   |
| 8           | 000015 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                                 | 40       | 1,32  | 0,22  | 8,2    | 20            |     | 1,81   |
|             |        |                                                                  | 593,04   | 32,65 | 23,01 | 62,73  |               |     | 196,52 |
|             |        |                                                                  | 862,4    | 44,31 | 34,46 | 91,25  | Итого за день |     | 246,10 |

Шеф-повар

*Зай*  
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*Л. В.*  
(подпись)

(подпись)



000000000000

на 26 - 27 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед ОВЗ

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

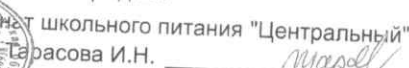
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

(подпись)



**CONCLUSIONS**

(подпись) *А.А. Николаев*

14.5 19.02

на 28 - 29 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед

| на 28 - 29 ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед |        |                                                                         |                 |              |              |               |                      |           |               |
|---------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|-----------|---------------|
| № п/п                                                                     | Номер  | Наименование                                                            | Ккал            | Б            | Ж            | У             | Выход                | Док. инд. | Цена          |
| <b>Пятница</b>                                                            |        |                                                                         |                 |              |              |               |                      |           |               |
| <b>Завтрак</b>                                                            |        |                                                                         |                 |              |              |               |                      |           |               |
| 1                                                                         | 001277 | Сыр "Гауда" слайсы                                                      | 48,43           | 3,89         | 3,65         |               | 14,5                 |           | 19,02         |
| 2                                                                         | 000261 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным диета 9                      | 174,01          | 6,68         | 7,4          | 19,86         | 200/5                |           | 26,93         |
| 3                                                                         | 000402 | Ряженка                                                                 | 102             | 6            | 5            | 8,4           | 200                  |           | 25,44         |
| 4                                                                         | 001013 | Чай с лимоном без сахара диета 9                                        | 2,39            | 0,06         | 0,01         | 0,21          | 200                  |           | 2,44          |
| 5                                                                         | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                                 | 40,8            | 1,26         | 0,39         | 8,08          | 17                   |           | 1,85          |
|                                                                           |        |                                                                         | <b>367,63</b>   | <b>17,89</b> | <b>16,45</b> | <b>36,55</b>  |                      |           | <b>75,68</b>  |
| <b>Обед</b>                                                               |        |                                                                         |                 |              |              |               |                      |           |               |
| 1                                                                         | 001379 | Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )                               | 13,2            | 0,62         | 0,12         | 2,32          | 80                   |           | 19,58         |
| 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                                                                         | 003290 | Булгур припущенный                                                      | 194,41          | 4,85         | 5,6          | 30,69         | 150                  |           | 10,79         |
| 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                   | 10%       | 18,41         |
| 7                                                                         | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                                    | 36,3            | 1,22         | 0,38         | 7,01          | 15                   |           | 1,61          |
| 8                                                                         | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                                 | 40,8            | 1,26         | 0,39         | 8,08          | 17                   |           | 1,86          |
|                                                                           |        |                                                                         | <b>663,55</b>   | <b>33,25</b> | <b>23,66</b> | <b>78,37</b>  |                      |           | <b>170,42</b> |
|                                                                           |        |                                                                         | <b>1 031,18</b> | <b>51,14</b> | <b>40,11</b> | <b>114,92</b> | <b>Итого за день</b> |           | <b>246,10</b> |
| <b>Суббота</b>                                                            |        |                                                                         |                 |              |              |               |                      |           |               |
| <b>Завтрак</b>                                                            |        |                                                                         |                 |              |              |               |                      |           |               |
| 1                                                                         | 001277 | Сыр "Гауда" слайсы                                                      | 48,43           | 3,89         | 3,65         |               | 14,5                 |           | 19,02         |
| 2                                                                         | 001250 | Омлет запеченный натуральный                                            | 262,18          | 18,77        | 19,27        | 3,05          | 180                  |           | 53,17         |
| 3                                                                         | 000385 | Кефир                                                                   | 90              | 5,4          | 4,5          | 7,02          | 180                  |           | 22,28         |
| 4                                                                         | 000294 | Цикорий с молоком диета 9                                               | 61,8            | 3,16         | 2,5          | 5,9           | 200                  |           | 16,29         |
| 5                                                                         | 000005 | Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"                                   | 50,4            | 1,6          | 0,26         | 10,4          | 20                   |           | 1,99          |
|                                                                           |        |                                                                         | <b>512,81</b>   | <b>32,82</b> | <b>30,18</b> | <b>26,37</b>  |                      |           | <b>112,75</b> |
| <b>Обед</b>                                                               |        |                                                                         |                 |              |              |               |                      |           |               |
| 1                                                                         | 001322 | Огурцы свежие (порционно)                                               | 15              | 0,65         | 0,11         | 3,13          | 100                  |           | 22,86         |
| 2                                                                         | 001423 | Уха Рыбачья с минтаем и зеленью                                         | 138,46          | 9,56         | 5,8          | 12,05         | 200/40/1             |           | 40,23         |
| 3                                                                         | 003353 | Бигус с мясом                                                           | 286,33          | 15,13        | 18,68        | 13,69         | 50/150               |           | 65,15         |
| 4                                                                         | 000302 | Напиток из свежих яблок без сахара                                      | 9,9             | 0,08         | 0,08         | 1,96          | 200                  |           | 3,72          |
| 5                                                                         | 000015 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                                        | 30              | 0,99         | 0,17         | 6,15          | 15                   |           | 1,39          |
|                                                                           |        |                                                                         | <b>479,69</b>   | <b>26,41</b> | <b>24,84</b> | <b>36,98</b>  |                      |           | <b>133,35</b> |
|                                                                           |        |                                                                         | <b>992,5</b>    | <b>59,23</b> | <b>55,02</b> | <b>63,35</b>  | <b>Итого за день</b> |           | <b>246,10</b> |

Зел  
(подпись)

Л. В.  
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

(подпись)

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

Директор

Согласовано:

## МЕНЮ

на 24 - 25 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед-овз

| На 24 - 25 ноября 2025 г. Комплекс №1 диета БМЖМЖ (малосольная) |        |                                                                 |          |       |       |        |               |     |        |
|-----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------------|-----|--------|
| № п/п                                                           | Номер  | Наименование                                                    | Ккал     | Б     | Ж     | У      | Выход         | НДС | Цена   |
| Понедельник                                                     |        |                                                                 |          |       |       |        |               |     |        |
|                                                                 |        | Завтрак                                                         |          |       |       |        |               |     |        |
| 1                                                               | 003524 | Плов ароматный с мясом птицы                                    | 248,14   | 17,7  | 5,17  | 36,16  | 50/150        |     | 54,87  |
| 2                                                               | 001358 | Чай с лимоном                                                   | 18,39    | 0,06  | 0,01  | 4,21   | 200/7         |     | 2,88   |
| 3                                                               | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                           | 30,4     | 0,64  | 0,16  | 6      | 80            | 10% | 18,41  |
| 4                                                               | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                            | 43,56    | 1,46  | 0,45  | 8,41   | 18            |     | 1,91   |
| 5                                                               | 001481 | Хлебцы рисовые Злаковый коктейль черничный 11гр TM Dr. Korner   | 35,2     | 0,99  | 0,22  | 7,26   | 1шт/11гр      | 10% | 24,16  |
|                                                                 |        |                                                                 | 375,69   | 20,85 | 6,01  | 62,04  |               |     | 102,23 |
|                                                                 |        | Обед                                                            |          |       |       |        |               |     |        |
| 1                                                               | 001161 | Огурцы свежие с зеленью                                         | 12,28    | 0,54  | 0,09  | 2,55   | 80            |     | 18,70  |
| 2                                                               | 001288 | Суп-лапша с курицей и зеленью                                   | 203,75   | 9,79  | 12,05 | 13,8   | 250/20/1      |     | 26,70  |
| 3                                                               | 001677 | Поджарка из мяса (свинина)                                      | 244,54   | 13,4  | 17,25 | 8,15   | 60/45         |     | 71,46  |
| 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                                                               | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                            | 48,4     | 1,62  | 0,5   | 9,34   | 20            |     | 2,13   |
| 7                                                               | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"                         | 48       | 1,48  | 0,46  | 9,5    | 20            |     | 2,18   |
|                                                                 |        |                                                                 | 735,25   | 30,2  | 34,49 | 74,93  |               |     | 143,87 |
|                                                                 |        |                                                                 | 1 110,94 | 51,05 | 40,5  | 136,97 | Итого за день |     | 246,10 |
| Вторник                                                         |        |                                                                 |          |       |       |        |               |     |        |
|                                                                 |        | Завтрак                                                         |          |       |       |        |               |     |        |
| 1                                                               | 000461 | Яйцо отварное                                                   | 125,6    | 10,16 | 9,2   | 0,56   | 2шт/40гр      |     | 27,20  |
| 2                                                               | 003373 | Каша молочная "Дружба" на кокосовом молоке                      | 211,82   | 3,42  | 8,13  | 31,95  | 200/5         |     | 29,60  |
| 3                                                               | 000140 | Чай Ройбуш                                                      | 0,01     |       |       |        | 200           |     | 1,51   |
| 4                                                               | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                            | 62,92    | 2,11  | 0,65  | 12,14  | 26            |     | 2,78   |
|                                                                 |        |                                                                 | 400,35   | 15,69 | 17,98 | 44,65  |               |     | 61,09  |
|                                                                 |        | Обед                                                            |          |       |       |        |               |     |        |
| 1                                                               | 001372 | Помидоры свежие (порционно)                                     | 14,4     | 0,7   | 0,16  | 2,15   | 80            |     | 20,91  |
| 2                                                               | 001184 | Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины с зеленью диета БМ | 166,11   | 7,69  | 10,35 | 10,49  | 250/20/1      |     | 52,59  |
| 3                                                               | 000279 | Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным                 | 126,08   | 17,56 | 6,1   | 0,49   | 90/5          |     | 65,94  |
| 4                                                               | 000293 | Пюре картофельное Диета БМ                                      | 153,38   | 2,74  | 5,88  | 22,3   | 160           |     | 16,29  |
| 5                                                               | 000166 | Напиток из ягод                                                 | 42,5     | 0,13  | 0,1   | 10,25  | 200           |     | 10,09  |
| 6                                                               | 002899 | Фрукт яблоко свежее                                             | 47       | 0,47  | 0,4   | 9,8    | 100           | 10% | 15,21  |
| 7                                                               | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                            | 48,4     | 1,62  | 0,5   | 9,34   | 20            |     | 2,13   |
| 8                                                               | 000015 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                                | 40       | 1,32  | 0,22  | 8,2    | 20            |     | 1,85   |
|                                                                 |        |                                                                 | 637,87   | 32,23 | 23,71 | 73,02  |               |     | 185,01 |
|                                                                 |        |                                                                 | 1 038,22 | 47,92 | 41,69 | 117,67 | Итого за день |     | 246,10 |

Шеф-повар

*Белл*  
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*А.В.*  
(подпись)

(подпись)

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

Директор



## МЕНЮ

на 26 - 27 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед ОВЗ

| на 26 27 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед ОВЗ |        |                                                                                   |          |       |       |        |               |         |        |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------------|---------|--------|
| № 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                                                                       | 001358 | Чай с лимоном                                                                     | 18,39    | 0,06  | 0,01  | 4,21   | 200/7         |         | 2,88   |
| 3                                                                       | 000086 | Фрукт груша свежая                                                                | 84,6     | 0,72  | 0,54  | 18,54  | 180           | 10%     | 44,46  |
| 4                                                                       | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                                              | 60,5     | 2,03  | 0,63  | 11,68  | 25            |         | 2,62   |
| 5                                                                       | 000067 | Печенье "Шакер-Чурек" в инд. упаковке 50 г.                                       | 255      | 2,85  | 12,95 | 31,85  | 1шт/50гр      | 10%     | 18,85  |
|                                                                         |        |                                                                                   | 687,27   | 23,04 | 35,86 | 67,24  |               |         | 116,63 |
| 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      |         | 33,98  |
| 3                                                                       | 002194 | Мясо тушеное с овощами                                                            | 197,71   | 12,23 | 14,96 | 2,77   | 50/40         |         | 52,34  |
| 4                                                                       | 003288 | Гречка отварная рассыпчатая                                                       | 243      | 7,02  | 7,34  | 36,72  | 180           |         | 6,37   |
| 5                                                                       | 000099 | Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл          | 92       |       |       | 23     | 1шт/200 мл    | 10%     | 23,40  |
| 6                                                                       | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями                                              | 48,4     | 1,62  | 0,5   | 9,34   | 20            |         | 2,13   |
| 7                                                                       | 000015 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                                                  | 40       | 1,32  | 0,22  | 8,2    | 20            |         | 1,83   |
|                                                                         |        |                                                                                   | 876,04   | 30,46 | 39,12 | 99,13  |               |         | 129,47 |
|                                                                         |        |                                                                                   | 1 563,31 | 53,5  | 74,98 | 166,37 | Итого за день |         | 246,10 |
| Четверг                                                                 |        |                                                                                   |          |       |       |        |               |         |        |
| Завтрак                                                                 |        |                                                                                   |          |       |       |        |               |         |        |
| 1                                                                       | 000461 | Яйцо отварное                                                                     | 125,6    | 10,16 | 9,2   | 0,56   | 2шт/40гр      |         | 27,20  |
| 2                                                                       | 001992 | Каша на кокосовом молоке геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом подсолнечное | 185,54   | 3     | 8,63  | 24,1   | 200/2/5       |         | 40,99  |
| 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                                                                       | 000214 | Джем абрикосовый Махеев                                                           | 54,4     |       |       | 13,6   | 20            | без НДС | 10,15  |
| 6                                                                       | 001258 | Блинчики безмолочные                                                              | 167,31   | 4,5   | 3,78  | 28,76  | 80            |         | 3,64   |
|                                                                         |        |                                                                                   | 581,26   | 19,28 | 22,11 | 76,36  |               |         | 84,50  |
| Обед                                                                    |        |                                                                                   |          |       |       |        |               |         |        |
| 1                                                                       | 001161 | Огурцы свежие с зеленью                                                           | 10,75    | 0,47  | 0,08  | 2,23   | 70            |         | 16,36  |
| 2                                                                       | 001384 | Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью                                             | 194,74   | 9,93  | 12,01 | 11,51  | 250/20/1      |         | 40,69  |
| 3                                                                       | 003345 | Жаркое "По-деревенски" с мясом                                                    | 300,7    | 15,41 | 16,41 | 21,95  | 60/150        |         | 78,17  |
| 4                                                                       | 000149 | Напиток из кураги                                                                 | 60,82    | 0,56  | 0,13  | 14,16  | 200           |         | 4,82   |
| 5                                                                       | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                                             | 30,4     | 0,64  | 0,16  | 6      | 80            | 10%     | 18,41  |
| 6                                                                       | 000292 | Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"                                                  | 44,65    | 1,67  | 0,65  | 7,75   | 19            |         | 3,15   |
|                                                                         |        |                                                                                   | 642,06   | 28,68 | 29,44 | 63,6   |               |         | 161,60 |
|                                                                         |        |                                                                                   | 1 223,32 | 47,96 | 51,55 | 139,96 | Итого за день |         | 246,10 |

Шеф-повар

*Белф*  
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*А.В.*  
(подпись)

(подпись)



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

Директор

## МЕНЮ

на 28 - 29 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

| № п/п   | Номер  | Наименование                                     | Ккал     | Б     | Ж     | У      | Выход         | НДС | Цена   |
|---------|--------|--------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------------|-----|--------|
| Пятница |        |                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| Завтрак |        |                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1       | 001354 | Бедро куриное запеченное                         | 226,08   | 16,29 | 17,46 |        |               |     | 48,39  |
| 2       | 001613 | Макаронные изделия отварные                      | 269,54   | 6,66  | 6,47  | 45,76  | 150           |     | 9,06   |
| 3       | 001358 | Чай с лимоном                                    | 18,39    | 0,06  | 0,01  | 4,21   | 200/7         |     | 2,88   |
| 4       | 000017 | Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"          | 40,8     | 1,26  | 0,39  | 8,08   | 17            |     | 1,87   |
|         |        |                                                  | 554,81   | 24,27 | 24,33 | 58,05  |               |     | 62,20  |
| Обед    |        |                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1       | 001590 | Хрустящая свекла 12 гр.                          | 54,1     | 0,42  | 2,3   | 7,92   | 12            | 20% | 37,18  |
| 2       | 003530 | Шурпа "По-деревенски"                            | 294,61   | 13,94 | 18,19 | 17,87  | 40/200        |     | 57,79  |
| 3       | 002701 | Котлета из белой рыбки                           | 249,22   | 13,29 | 18,98 | 6,31   | 90            |     | 49,53  |
| 4       | 003289 | Рис припущенный                                  | 211,14   | 4,21  | 5,2   | 41,28  | 150           |     | 9,47   |
| 5       | 000159 | Напиток из вишни                                 | 40,7     | 0,25  | 0,13  | 9,93   | 200           |     | 10,49  |
| 6       | 000094 | Фрукт мандарин свежий                            | 28,5     | 0,6   | 0,15  | 5,63   | 75            | 10% | 17,26  |
| 7       | 000014 | Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями             | 48,4     | 1,62  | 0,5   | 9,34   | 20            |     | 2,18   |
|         |        |                                                  | 926,67   | 34,33 | 45,45 | 98,28  |               |     | 183,90 |
|         |        |                                                  | 1 481,48 | 58,6  | 69,78 | 156,33 | 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       | 000296 | Цикорий на кокосовом молоке с сахаром            | 72,8     | 0,7   | 1,8   | 13,5   | 200           |     | 21,92  |
| 3       | 000005 | Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"            | 50,4     | 1,6   | 0,26  | 10,4   | 20            |     | 1,98   |
| 4       | 001477 | Хлебцы гречневые с витаминами 10гр TM Dr. Korner | 28,3     | 1,2   | 0,3   | 5,2    | 1шт/10гр      | 10% | 23,27  |
|         |        |                                                  | 420,28   | 20,88 | 24,09 | 30,06  |               |     | 94,99  |
| Обед    |        |                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1       | 001322 | Огурцы свежие (порционно)                        | 15       | 0,65  | 0,11  | 3,13   | 100           |     | 22,86  |
| 2       | 001423 | Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью                 | 138,46   | 9,56  | 5,8   | 12,05  | 200/40/1      |     | 40,23  |
| 3       | 003353 | Бигус с мясом                                    | 286,33   | 15,13 | 18,68 | 13,69  | 50/150        |     | 65,15  |
| 4       | 003402 | Нектар яблочный микс Моя семья в инд.уп.200мл    |          |       |       |        | 1шт/200 мл    | 10% | 20,74  |
| 5       | 000015 | Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"                 | 48       | 1,58  | 0,26  | 9,84   | 24            |     | 2,13   |
|         |        |                                                  | 487,79   | 26,92 | 24,85 | 38,71  |               |     | 151,11 |
|         |        |                                                  | 908,07   | 47,8  | 48,94 | 68,77  | Итого за день |     | 246,10 |

Шеф-повар

*Зенф*  
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*А.В.*  
(подпись)

(подпись)



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

Директор

## МЕНЮ

на 24 - 25 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак Обед ОВЗ

| № п/п       | Номер  | Наименование                                                     | Ккал     | Б     | Ж     | У      | Выход         | НДС | Цена   |
|-------------|--------|------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------------|-----|--------|
| Понедельник |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| Завтрак     |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1           | 003524 | Плов ароматный с мясом птицы                                     | 248,14   | 17,7  | 5,17  | 36,16  | 50/150        |     | 54,87  |
| 2           | 003413 | Чай с лимоном и сахаром                                          | 17,03    | 0,03  |       | 4,09   | 200/3         |     | 1,68   |
| 3           | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                            | 30,4     | 0,64  | 0,16  | 6      | 80            | 10% | 18,41  |
| 4           | 000026 | Хлеб без глютена "Тёмный"                                        | 34,2     | 0,27  | 0,39  | 7,49   | 15            |     | 17,62  |
|             |        |                                                                  | 329,77   | 18,64 | 5,72  | 53,74  |               |     | 92,58  |
| Обед        |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1           | 001161 | Огурцы свежие с зеленью                                          | 12,28    | 0,54  | 0,09  | 2,55   | 80            |     | 18,70  |
| 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           | 001619 | Поджарка из мяса (свинина) Диета БГ                              | 209,99   | 11,78 | 14,96 | 6,14   | 45/45         |     | 53,45  |
| 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           | 000026 | Хлеб без глютена "Тёмный"                                        | 43,32    | 0,34  | 0,49  | 9,48   | 19            |     | 21,83  |
|             |        |                                                                  | 680,05   | 25,91 | 31,88 | 71,34  |               |     | 153,52 |
|             |        |                                                                  | 1 009,82 | 44,55 | 37,6  | 125,08 | Итого за день |     | 246,10 |
| Вторник     |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| Завтрак     |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1           | 002806 | Масло сладко-сливочное порционно                                 | 57,93    | 0,09  | 6,34  | 0,12   | 8,75          |     | 13,62  |
| 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"                                        | 27,36    | 0,22  | 0,31  | 5,99   | 12            |     | 14,11  |
|             |        |                                                                  | 303,42   | 7,23  | 14,39 | 35,89  |               |     | 58,60  |
| Обед        |        |                                                                  |          |       |       |        |               |     |        |
| 1           | 001372 | Помидоры свежие (порционно)                                      | 10,8     | 0,53  | 0,12  | 1,61   | 60            |     | 15,68  |
| 2           | 003515 | Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью | 178,01   | 7,96  | 11,35 | 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                                                  | 42,5     | 0,13  | 0,1   | 10,25  | 200           |     | 10,09  |
| 6           | 000026 | Хлеб без глютена "Тёмный"                                        | 29,64    | 0,23  | 0,34  | 6,49   | 13            |     | 15,23  |
|             |        |                                                                  | 525,79   | 29,73 | 22,12 | 51,62  |               |     | 187,50 |
|             |        |                                                                  | 829,21   | 36,96 | 36,51 | 87,51  | Итого за день |     | 246,10 |

Шеф-повар

*Бел*  
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*А.Б.*  
(подпись)

(подпись)



Директор  
Тарасова И.Н. *Мария*

Директор

## МЕНЮ

на 26 - 27 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

| № п/п   | Номер  | Наименование                                                             | Ккал     | Б     | Ж     | У     | Выход         | НДС | Цена   |
|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|---------------|-----|--------|
| Среда   |        |                                                                          |          |       |       |       |               |     |        |
|         |        | Завтрак                                                                  |          |       |       |       |               |     |        |
| 1       | 003484 | Запеканка из творога Диета 9                                             | 283,01   | 25,38 | 15,13 | 9,93  | 50            |     | 79,27  |
| 2       | 002968 | Топпинг сметана                                                          | 35,7     | 0,81  | 3     | 1,17  | 30            |     | 13,20  |
| 3       | 000385 | Кефир                                                                    | 50       | 3     | 2,5   | 3,9   | 100           |     | 12,38  |
| 4       | 001524 | Чай с лимоном                                                            | 17,71    | 0,05  | 0,01  | 4,15  | 200/5         |     | 2,29   |
|         |        |                                                                          | 386,42   | 29,24 | 20,64 | 19,15 |               |     | 107,14 |
|         |        | 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      |     | 33,98  |
| 3       | 001215 | Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9                                  | 211,29   | 12,26 | 16,37 | 2,85  | 50/40         |     | 53,69  |
| 4       | 003288 | Гречка отварная рассыпчатая                                              | 202,5    | 5,85  | 6,12  | 30,6  | 150           |     | 5,31   |
| 5       | 000099 | Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл | 92       |       |       | 23    | 1шт/200 мл    | 10% | 23,40  |
| 6       | 000025 | Хлеб без глютена "Белый"                                                 | 30,03    | 0,78  | 0,33  | 5,98  | 13            |     | 15,04  |
|         |        |                                                                          | 775,23   | 26,83 | 37,88 | 80,34 |               |     | 138,96 |
|         |        |                                                                          | 1 161,65 | 56,07 | 58,52 | 99,49 | Итого за день |     | 246,10 |
| Четверг |        |                                                                          |          |       |       |       |               |     |        |
|         |        | Завтрак                                                                  |          |       |       |       |               |     |        |
| 1       | 001724 | Каша молочная кукурузная с маслом сливочным                              | 198,18   | 6,09  | 7,39  | 25,44 | 200/5         |     | 27,93  |
| 2       | 000003 | Чай чёрный                                                               | 0,01     |       |       |       | 200           |     | 0,39   |
| 3       | 000026 | Хлеб без глютена "Тёмный"                                                | 38,76    | 0,31  | 0,44  | 8,48  | 17            |     | 19,56  |
| 4       | 000118 | Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир                | 46,8     | 2,88  | 1,58  | 5,36  | 45            | 10% | 19,10  |
|         |        |                                                                          | 283,75   | 9,28  | 9,41  | 39,28 |               |     | 66,98  |
|         |        | Обед                                                                     |          |       |       |       |               |     |        |
| 1       | 001161 | Огурцы свежие с зеленью                                                  | 15,35    | 0,68  | 0,11  | 3,19  | 100           |     | 23,37  |
| 2       | 001384 | Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью                                    | 194,74   | 9,93  | 12,01 | 11,51 | 250/20/1      |     | 40,69  |
| 3       | 003345 | Жаркое "По-деревенски" с мясом                                           | 281,91   | 14,45 | 15,38 | 20,58 | 50/150        |     | 68,32  |
| 4       | 000149 | Напиток из кураги                                                        | 60,82    | 0,56  | 0,13  | 14,16 | 200           |     | 4,82   |
| 5       | 000094 | Фрукт мандарин свежий                                                    | 30,4     | 0,64  | 0,16  | 6     | 80            | 10% | 18,41  |
| 6       | 000026 | Хлеб без глютена "Тёмный"                                                | 45,6     | 0,36  | 0,52  | 9,98  | 20            |     | 23,51  |
|         |        |                                                                          | 628,82   | 26,62 | 28,31 | 65,42 |               |     | 179,12 |
|         |        |                                                                          | 912,57   | 35,9  | 37,72 | 104,7 | Итого за день |     | 246,10 |

Шеф-повар

*Бел*

(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*А.В.*

(подпись)

(подпись)



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

Директор



## МЕНЮ

на 28 - 29 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

| № п/п   | Номер  | Наименование                                    | Ккал     | Б     | Ж     | У      | Выход         | НДС | Цена   |
|---------|--------|-------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------------|-----|--------|
| Пятница |        |                                                 |          |       |       |        |               |     |        |
|         |        | Завтрак                                         |          |       |       |        |               |     |        |
| 1       | 001277 | Сыр "Гауда" слайсы                              | 48,43    | 3,89  | 3,65  |        | 14,5          |     | 19,02  |
| 2       | 001723 | Каша молочная пшённая с маслом сливочным        | 198,18   | 6,81  | 7,86  | 24,31  | 200/5         |     | 27,78  |
| 3       | 000402 | Ряженка                                         | 51       | 3     | 2,5   | 4,2    | 100           |     | 12,72  |
| 4       | 003413 | Чай с лимоном и сахаром                         | 17,03    | 0,03  |       | 4,09   | 200/3         |     | 1,68   |
| 5       | 000025 | Хлеб без глютена "Белый"                        | 27,72    | 0,72  | 0,3   | 5,52   | 12            |     | 14,11  |
|         |        |                                                 | 342,36   | 14,45 | 14,31 | 38,12  |               |     | 75,31  |
|         |        | Обед                                            |          |       |       |        |               |     |        |
| 1       | 001379 | Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )       | 13,2     | 0,62  | 0,12  | 2,32   | 80            |     | 19,58  |
| 2       | 003530 | Шурпа "По-деревенски"                           | 285,5    | 13,51 | 17,63 | 17,31  | 30/200        |     | 47,94  |
| 3       | 000279 | Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным | 126,08   | 17,56 | 6,1   | 0,49   | 90/5          |     | 65,94  |
| 4       | 003289 | Рис припущенный                                 | 211,14   | 4,21  | 5,2   | 41,28  | 150           |     | 9,47   |
| 5       | 000159 | Напиток из вишни                                | 40,7     | 0,25  | 0,13  | 9,93   | 200           |     | 10,49  |
| 6       | 000025 | Хлеб без глютена "Белый"                        | 34,65    | 0,9   | 0,38  | 6,9    | 15            |     | 17,37  |
|         |        |                                                 | 711,27   | 37,05 | 29,56 | 78,23  |               |     | 170,79 |
|         |        |                                                 | 1 053,63 | 51,5  | 43,87 | 116,35 | Итого за день |     | 246,10 |
| Суббота |        |                                                 |          |       |       |        |               |     |        |
|         |        | Завтрак                                         |          |       |       |        |               |     |        |
| 1       | 001250 | Омлет запеченный натуральный                    | 218,48   | 15,64 | 16,06 | 2,54   | 150           |     | 44,31  |
| 2       | 000003 | Чай чёрный                                      | 0,01     |       |       |        | 200           |     | 0,39   |
| 3       | 001741 | Йогурт питьевой персик-манго                    | 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  |
|         |        |                                                 | 312,34   | 18,78 | 18,44 | 18,24  |               |     | 83,13  |
|         |        | Обед                                            |          |       |       |        |               |     |        |
| 1       | 001322 | Огурцы свежие (порционно)                       | 12       | 0,52  | 0,09  | 2,5    | 80            |     | 18,29  |
| 2       | 001423 | Уха Рыбачья с минтаем и зеленью                 | 138,46   | 9,56  | 5,8   | 12,05  | 200/40/1      |     | 40,23  |
| 3       | 003353 | Бигус с мясом                                   | 286,33   | 15,13 | 18,68 | 13,69  | 50/150        |     | 65,15  |
| 4       | 003402 | Нектар яблочный микс Моя семья в инд.уп.200мл   |          |       |       |        | 1шт/200 мл    | 10% | 20,74  |
| 5       | 000025 | Хлеб без глютена "Белый"                        | 36,96    | 0,96  | 0,4   | 7,36   | 16            |     | 18,56  |
|         |        |                                                 | 473,75   | 26,17 | 24,97 | 35,6   |               |     | 162,97 |
|         |        |                                                 | 786,09   | 44,95 | 43,41 | 53,84  | Итого за день |     | 246,10 |

Шеф-повар

*Зеленый*

(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

*А.В.*

(подпись)

(подпись)