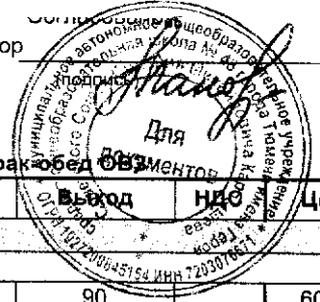




АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Горохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 15 - 16 Декабря 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
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	229,5	6,63	6,94	34,68	170		6,02
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7		2,88
4	000083	Фрукт киви свежие	37,6	0,64	0,32	6,48	80	10%	21,84
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,18
			490,05	20,34	19,27	56,1			93,55
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		18,29
2	001690	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты Диета 9	123,78	4,42	6,3	11,79	250		50,25
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90		48,39
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150		23,58
5	001767	Напиток смородиновый с яблоком диета 9	10	0,13	0,1	2,13	200		9,20
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	62,4	1,92	0,6	12,35	26		2,84
			573,02	26,6	28,66	50,67			152,55
			1 063,07	46,94	47,93	106,77	Итого за день		246,10
Вторник									
Завтрак									
1	001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	86,17	6,22	4,13	6,04	17/14,5		21,91
2	002726	Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным без сахара	164,2	6,03	7,57	16,91	200/5		28,00
3	000402	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150		19,08
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
			326,88	16,75	15,45	29,25			70,50
Обед									
1	001807	Хрустящая тыква 15 гр.	67,89	0,59	1,95	12	15	20%	37,18
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	001959	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским диета БГ Диета 9	231,93	12,79	17,87	4,24	50/40		61,67
4	001169	Рагу овощное	133,74	2,94	3,53	22,37	150		19,13
5	000305	Напиток из черной смородины диета 9	9,25	0,25	0,1	1,83	200		18,80
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	43,2	1,33	0,41	8,55	18		1,98
			722,19	27,78	36,06	70,57			175,60
			1 049,07	44,53	51,51	99,82	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Без
(подпись)

Мед. работник

А В
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Технолог

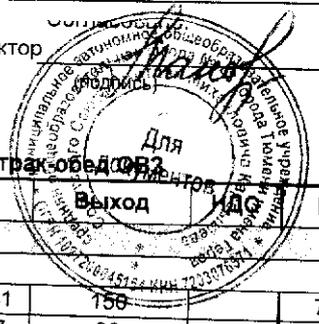
Погребняк С.В.

(подпись)



Директор
Е.С. Соколова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 17 - 18 Декабря 2 025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	ИДС	Цена
Среда									
Завтрак									
1	003484	Запеканка из творога Диета 9	285,24	25,34	15,12	10,51	150		79,92
2	002968	Толпинг сметана	35,7	0,81	3	1,17	30		13,20
3	000294	Цикорий с молоком диета 9	61,8	3,16	2,5	5,9	200		16,30
			382,74	29,31	20,62	17,58			109,42
Обед									
1	003299	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80		20,90
2	002702	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	160,71	6,37	11,06	8,5	250/10/10/1		24,53
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	001600	Булгур с овощами диета безмолочная	208,6	5,88	3,93	36,83	160		16,02
5	000307	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200		4,74
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,13
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	52,8	1,63	0,51	10,45	22		2,42
			644,59	34,3	22,48	75,49			136,68
			1 027,33	63,61	43,1	93,07		Итого за день	246,10
Четверг									
Завтрак									
1	001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	86,17	6,22	4,13	6,04	17/14,5		21,91
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	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,75
			362,42	18,71	17,37	31,97			88,37
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 гренками и зеленью	294,86	14,79	12,64	28,43	250/20/10/		30,84
3	001535	Бефстроганов из мяса (говядина) Диета БГ Диета 9	63,51	2,12	3,78	5,04	40/50		88,11
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	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	67,2	2,07	0,64	13,3	28		3,06
			631,86	23,79	23,09	80,02			157,73
			994,28	42,5	40,46	111,99		Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зач
(подпись)

Мед. работник

А.В.
(подпись)

Технолог

Основина О.С.
(подпись)

Технолог

С.В. Погребняк С.В.
(подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Сорохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

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

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Пятница									
Завтрак									
1	003484	Запеканка из творога Диета 9	285,24	25,34	15,12	10,51	150		79,92
2	002968	Топпинг сметана	35,7	0,81	3	1,17	30		13,20
3	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,75
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
			367,95	26,62	18,52	21,48			109,08
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		18,29
2	001423	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1		40,23
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		60,63
4	001347	Овощи тушеные	53,72	2,56	1,28	7,91	150		11,30
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	39,95	1,5	0,58	6,94	17		2,85
			410,59	25,75	19,37	32,59			137,02
			778,54	52,37	37,89	54,07	Итого за день		246,10
Суббота									
Завтрак									
1	001250	Омлет запеченный натуральный	218,48	15,64	16,06	2,54	150		44,31
2	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200		18,68
3	000385	Кефир	50	3	2,5	3,9	100		12,38
4	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	39,95	1,5	0,58	6,94	17		2,89
			369,53	23,86	22,09	17,58			78,26
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	001315	Картофель отварной	152,04	3,14	4,24	25,25	150		24,87
5	002258	Напиток из смородины и яблок диета 9	17,8	0,22	0,16	3,67	200		12,74
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20		3,37
			568,58	30,05	22,05	61,92			167,84
			938,11	53,91	44,14	79,5	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зелю
(подпись)

Мед. работник

А.В.
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Технолог

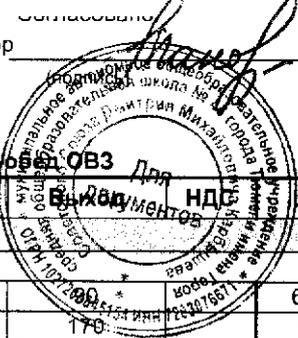
Погребняк С.В.

(подпись)



МЕНЮ

на 15 - 16 Декабря 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Понедельник									
Завтрак									
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23			60,63
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	229,5	6,63	6,94	34,68	170		6,02
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7		2,88
4	000083	Фрукт киви свежие	37,6	0,64	0,32	6,48	80	10%	21,84
5	000028	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20		2,13
			495,25	20,52	19,27	57,18			93,50
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		18,29
2	003622	Суп картофельный с рисом с мясом говядины	175,45	7,51	10,41	13,09	250/20		49,63
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90		48,39
4	003344	Макаронные изделия отварные	295,8	7,55	6,46	51,86	170		10,07
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"	62,4	1,92	0,6	12,35	26		2,82
			863,73	33,79	35,02	102,8			152,60
			1 358,98	54,31	54,29	159,98		Итого за день	246,10
Вторник									
Завтрак									
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	1шт/40гр	без НДС	13,60
2	002732	Каша из 5 злаков на кокосовом молоке БМ	187,81	2,73	8,6	24,93	220/5		31,02
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
4	000086	Фрукт груша свежая	84,6	0,72	0,54	18,54	180	10%	44,46
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		1,98
			385,62	10,13	14	54,15			92,57
Обед									
1	001807	Хрустящая тыква 15 гр.	67,89	0,59	1,95	12	15	20%	37,18
2	000055	Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	130,2	4,02	11,77	13,55	200/50		24,33
3	002102	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским п/ф	171,69	10,17	12,59	4,62	40/50		48,35
4	001761	Пюре картофельное на кокосовом молоке Диета БМ	153,27	2,69	5,93	22,22	150		19,41
5	003315	Напиток смородиновый	51,8			12,95	200		20,10
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		1,98
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,18
			673,25	20,55	32,96	85,24			153,53
			1 058,87	30,68	46,96	139,39		Итого за день	246,10

Шеф-повар

Е.С. Сорохова
(подпись)

Мед. работник

А.В.
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

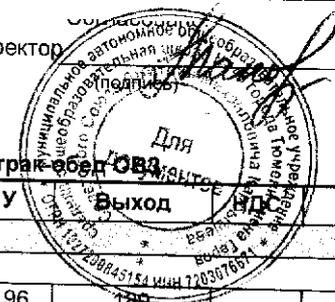
Технолог

С.В. Погребняк
(подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Горохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 17 - 18 Декабря 2 025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ п/л	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	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	15,21
4	001258	Блинчики безмолочные	167,31	4,5	3,78	28,76	80	3,64
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,18
6	000220	Джем клубничный Махеев	54,4			13,6	20	10,15
			658,29	24,53	28,17	76,12		100,92
Обед								
1	003299	Помидоры свежие	18	0,88	0,2	2,69	100	26,12
2	002234	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью п/ф БМ	156,21	6,39	10,57	8,5	250/20/1	29,98
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	219,1	4,06	5,82	37,49	160	12,91
5	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,40
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,11
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	60	1,85	0,58	11,88	25	2,72
			685,39	32,9	23,99	84,12		145,18
			1 343,68	57,43	52,16	160,24	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	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,75
4	000066	Печенье сдобное с корицей в инд уп	241	3,35	12,75	29,8	1шт/50гр	18,85
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	3,39
			647,55	19,89	31,76	71,96		93,31
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 гренками и зеленью	275,99	13,84	11,83	26,61	250/10/10/1	22,57
3	002197	Поджарка из мяса (свинина) п/ф	239,62	14,84	17,94	4,7	60/30	67,34
4	003079	Картофельные дольки ло-деревенски	162,62	3,91	2,11	31,88	180	22,30
5	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,49
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"	43,2	1,33	0,41	8,55	18	2,01
			903	37,73	37,22	101,76		152,79
			1 550,55	57,62	68,98	173,72	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Мед. работник

АВ
(подпись)

Технолог

Основина О.С.
(подпись)

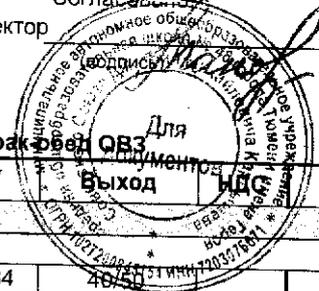
Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
 Сорохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 19 - 20 Декабря 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена	
Пятница									
Завтрак									
1	002161	Гуляш из говядины п/ф	170,27	12,17	12,04	3,34	40/50	81,45	
2	003289	Рис припущенный	211,14	4,21	5,2	41,28	150	9,47	
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,75	
4	000028	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20	2,14	
			434,62	18,04	17,7	55,2		93,81	
Обед									
1	003300	Калуста квашеная с маслом	51,89	1,24	3,57	3,2	70	15,92	
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"	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	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	56,4	2,11	0,82	9,79	24	4,06	
			624,95	25,55	26,91	68,48		152,29	
			1 059,57	43,59	44,61	123,68	Итого за день	246,10	
Суббота									
Завтрак									
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	223,98	14,48	18,11	0,8	150	39,85	
2	000800	Напиток кокосовый с какао с вит С	65,4	1,29	3	8,45	200	30,29	
3	000066	Печенье сдобное с корицей в инд уп	241	3,35	12,75	29,8	1шт/50гр	20%	18,85
4	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	3,39	
			577,38	20,88	34,54	47,21		92,38	
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29	
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	158,47	2,99	5,42	24,34	150	17,55	
5	000924	Напиток из смородины и яблок	49,8	0,22	0,16	11,67	200	13,63	
6	000028	Хлеб пшеничный тостовый	45,22	1,41	0,39	8,99	17	1,81	
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	42,3	1,58	0,61	7,34	18	3,08	
			625,83	31,35	23,44	71,64		153,72	
			1 203,21	52,23	57,98	118,85	Итого за день	246,10	

Шеф-повар

[Signature]
(подпись)

Технолог

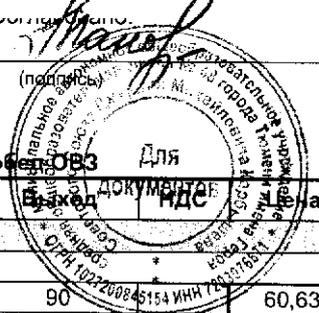
Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

[Signature]
(подпись)

Технолог

[Signature] Погребняк С.В.
(подпись)



МЕНЮ

на 15 - 16 Декабря 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Вит. А	Вит. С	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	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)	9	0,39	0,07	1,88	60		13,71
2	003622	Суп картофельный с рисом с мясом говядины	166,33	7,12	9,87	12,41	250/10		30,14
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	000924	Напиток из смородины и яблок	49,8	0,22	0,16	11,67	200		13,63
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	30,03	0,78	0,33	5,98	13		15,27
			714,38	25,07	33,42	77,5			159,66
			1 126,48	43,41	51,47	120,44			246,10
Итого за день									
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	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
4	001490	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	67,3	2,7	2,5	8,5	1шт/80 мл	10%	16,12
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	29,64	0,23	0,34	6,49	13		15,42
			343,56	13,63	14,35	39,3			79,85
Обед									
1	001379	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	9,9	0,47	0,09	1,74	60		14,69
2	002216	Суп-палша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (кукурузные рожки)	222,95	9,33	11,52	20,37	250/10/1		28,58
3	001959	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским диета БГ Диета 9	231,93	12,79	17,87	4,24	50/40		61,67
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	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15		17,63
			689,54	26,18	33,98	68,69			166,25
			1 033,1	39,81	48,33	107,99			246,10
Итого за день									

Шеф-повар

Без
 (подпись)

Мед. работник

АЗ
 (подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Технолог

Погребняк С.В.

(подпись)



Комбинат школьного питания "Центральный"
Горохова Е.С.

Директор

МЕНЮ

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



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	Угле	ВЫХУД	ИД	Цена
Среда									
Завтрак									
1	001250	Омлет запеченный натуральный	262,18	18,77	19,27	3,05			53,17
2	000385	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150		18,57
3	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		17,63
			371,84	24,17	23,4	15,8			89,76
Обед									
1	003299	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80		20,90
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	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200		5,40
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		17,61
			606,25	30,17	23,89	67,31			156,34
			978,09	54,34	47,29	83,11	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	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,75
4	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20		23,50
5	000119	Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша	46,8	2,88	1,58	5,31	45	10%	19,11
			339,02	13,22	13,14	40,73			90,31
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	247,61	13,29	12,4	18,68	250		28,56
3	002245	Поджарка из мяса (свинина) п/ф БГ	206,15	11,6	14,93	5,54	45/45		53,04
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	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	10%	18,41
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	36,48	0,29	0,42	7,98	16		19,17
			758,93	30,63	33,94	79,45			155,79
			1 097,95	43,85	47,08	120,18	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Бел
(подпись)

Мед. работник

АВ
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Технолог

Погребняк С.В.

(подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Лорохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 19 - 20 Декабря 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак **Обед** **Обед**

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	ИДС	Цена
Пятница									
Завтрак									
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	10%	14,37
2	003484	Запеканка из творога Диета 9	285,24	25,34	15,12	10,51	150		79,92
3	000139	Чай гречишный	0,01				200		0,75
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	27,72	0,72	0,3	5,52	12		14,10
			379,07	26,16	22,67	16,17			109,14
Обед									
1	003300	Капуста квашеная с маслом	51,89	1,24	3,57	3,2	70		15,92
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"	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	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		17,37
			543,79	23,97	25,96	52,03			136,96
			922,86	50,13	48,63	68,2	Итого за день		246,10
Суббота									
Завтрак									
1	000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	251,58	15,69	19,69	2,61	150/5		52,09
2	000385	Кефир	50	3	2,5	3,9	100		12,38
3	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	27,72	0,72	0,3	5,52	12		14,10
			329,31	19,41	22,49	12,03			78,96
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60		13,71
2	002259	Суп картофельный с макаронами, с мясом свинины и зеленью БГ, БМ Диета 9	204,26	6,55	10,31	20,89	250/10/1		32,78
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		65,94
4	001315	Картофель отварной	152,04	3,14	4,24	25,25	150		24,87
5	000924	Напиток из смородины и яблок	49,8	0,22	0,16	11,67	200		13,63
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	32,34	0,84	0,35	6,44	14		16,21
			573,52	28,7	21,23	66,62			167,14
			902,83	48,11	43,72	78,65	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Евгений
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

ИЗТ
(подпись)

Технолог

Погребняк С.В.

(подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
 Директор: Дорохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 15 - 19 Декабря 2025 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	001501	Хрустящий овощной микс 12 гр.	56,23	0,58	2,32	8,26		37,18
2	002223	Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	344,94	16,36	14,04	37,71	40/180	47,06
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000028	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20	2,13
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	44,65	1,67	0,65	7,75	19	3,24
			564,41	20,8	17,88	78,31		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
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	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	002887	Клюква вяленая 30г	92,4	0,03	0,42	22,83	30	52,00
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	63	2	0,33	13	25	2,47
			392,58	9,65	13,12	59,8		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	48,39
3	003197	Овощное рагу	135,35	3,28	4,05	21,41	150	18,09
4	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
5	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	69,6	2,15	0,67	13,78	29	3,11
			532,96	22,8	22,76	57,67		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	65,94
2	000293	Пюре картофельное Диета БМ	172,55	3,08	6,61	25,09	180	18,33
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	76,8	2,37	0,74	15,2	32	3,51
			405,84	23,65	13,61	46,78		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	003300	Капуста квашеная с маслом	59,3	1,42	4,08	3,66	80	18,20
2	002875	Плов ароматный с мясом	331,28	15,74	14,95	36,16	50/150	61,03
3	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,40
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	65,8	2,46	0,95	11,42	28	4,66
			544,38	20,8	20,36	70,97		107,70

Шеф-повар

Зел

(подпись)

Мед. работник

Л.В.

(подпись)

Специалист по организации индивидуального питания

А.С.

Ракитина А.С.

(подпись)

Технолог

С.В.

Пагребняк С.В.

(подпись)



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Горохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 15 - 19 Декабря 2 025 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23		60,63
2	000339	Гречка отварная с овощами	211,38	6,42	5,49	33,59	160	15,01
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	57,75	1,5	0,63	11,5	25	29,18
			444,08	19,51	17,67	50,53		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Тауда" спайсы	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	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	000094	Фрукт мандарин свежий	60,8	1,28	0,32	12	2шт/80гр	36,82
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,89	1,14	0,48	8,74	19	22,42
			351,31	12,4	11,84	46,18		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	48,39
2	003555	Овощное рагу б/г б/м диета 9	142,3	3,33	4,77	21,35	150	20,04
3	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	19,45
			497,58	21,2	23,15	49,15		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	65,94
2	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	23,58
3	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	17,79
			299,5	21,78	10,59	29,29		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	002875	Плов ароматный с мясом	331,28	15,74	14,95	36,16	50/150	61,03
2	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,40
3	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,89	1,14	0,48	8,74	19	22,86
			463,17	18,06	15,81	64,63		107,70

Шеф-повар

Е.С. Горохова
(подпись)

Мед. работник

А.В.
(подпись)

Специалист по организации индивидуального питания

А.С. Ракитина
(подпись)

Ракитина А.С.

Технолог

С.В. Погребняк
(подпись)

Погребняк С.В.



АО Комбинат школьного питания "Центральный"
Горохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 15 - 19 Декабря 2025 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет 2-го типа

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	001243	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	72,75	0,76	6,4	2,91	100	25,84
2	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	60,63
3	000339	Гречка отварная с овощами	211,38	6,42	5,49	33,59	160	15,01
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"	51,7	1,94	0,75	8,98	22	3,78
			494,78	20,71	24,19	46,92		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001644	Тост с ржаным хлебом и сыром "Гауда"	90,27	6,52	4,33	6,33	18/14,5	22,10
2	002726	Каша молочная из 5 злаков с маслом сливочным без сахара	164,2	6,03	7,57	16,91	200/5	28,00
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	000094	Фрукт мандарин свежий	60,8	1,28	0,32	12	2шт/80гр	36,82
5	001433	Батончик овсяный с яблоком 20гр "Петродиег"	67,14	1,06	0,44	14,76	1шт/20 гр	19,27
			382,42	14,89	12,66	50		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001354	Бедро куриное запеченное	251,2	18,1	19,4		100	53,77
2	003555	Овощное рагу б/г б/м диета 9	161,27	3,77	5,41	24,2	170	22,71
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	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	60	1,85	0,58	11,88	25	2,74
			582,37	29,8	30,47	45,84		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	002233	Минтай запеченный БГ	98,23	16,82	1,83	3,77	85	61,47
2	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	23,58
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	60	1,85	0,58	11,88	25	2,73
			327,4	22,63	6,68	43,55		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	10,5	0,46	0,08	2,19	70	16,00
2	002870	Плов ароматный из булгура с мясом	352,25	17,38	15,42	34,69	50/150	64,33
3	000307	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200	4,74
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	58,75	2,2	0,85	10,2	25	4,22
			485,5	21,22	16,73	60,81		107,70

Шеф-повар *Зел*
(подпись)

Мед. работник *СВ*
(подпись)

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

Технолог *С.В.*
(подпись) Погребняк С.В.