



АО Комбинат школьного питания "Центральный"

Горохова Е.С.

Директор

МЕНЮ

на 12 - 16 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет-завтрак



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	003298	Огурцы свежие	12	0,52	0,09	2,5	80	18,28
2	001341	Печень тушенная с овощами	137,15	15,59	5,19	6,8	60/40	69,68
3	003627	Гречка отварная рассыпчатая	190,6	5,9	4,75	30,67	150	12,01
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"	68,15	2,55	0,99	11,83	29	5,29
			410,29	24,62	11,03	52,01		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	000193	Тост двойной "Дуэт" с сыром "Гауда"	185,53	11,88	8,44	15,51	18/18/29	44,59
2	000261	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным диета 9	182,71	7,01	7,77	20,85	210/5	28,33
3	000960	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150	19,18
4	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
			490,25	23,86	20,36	52,01		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001354	Бедро куриное запеченное	251,2	18,1	19,4		100	59,71
2	001347	Овощи тушенные	60,88	2,9	1,45	8,96	170	14,29
3	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200	3,72
4	000402	Ряженка	102	6	5	8,4	200	25,98
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	45,36	1,44	0,23	9,36	18	1,90
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	40,8	1,26	0,39	8,08	17	2,10
			510,14	29,78	26,55	36,76		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	002233	Минтай запеченный БГ	104,01	17,81	1,94	3,99	90	65,09
2	001873	Пюре картофельное	166,51	3,98	4,93	26,28	180	29,86
3	000310	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника) диета 9	11,25	0,18	0,11	1,75	200	9,20
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	69,6	2,15	0,67	13,78	29	3,55
			351,37	24,12	7,65	45,8		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	002028	Капуста свежая с маслом диета 9	60,85	1,48	4,16	4,22	80	6,61
2	002870	Плов ароматный из булгура с мясом	373,39	18,42	16,35	36,77	60/150	76,48
3	000307	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200	4,74
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	91,2	2,81	0,87	18,05	38	4,66
			606,04	23,72	22	76,57		107,70

Шеф-повар

Е.С. Горохова

(подпись)

Мед. работник

А.Б.

(подпись)

Специалист по организации индивидуального питания

А.С. Ракитина

(подпись)

Ракитина А.С.

Технолог

С.В. Погребняк

(подпись)

Погребняк С.В.



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

Директор



МЕНЮ

на 12 - 16 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	001652	Кукуруза сладкая, бланшированная	22	1		4,5	50	18,69
2	001248	Печень тушеная с овощами без томата БГ	127,52	13,08	5,67	5,82	50/50	58,46
3	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
4	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	23,56
			410,63	21,04	12,24	53,29		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001065	Сыр "Гауда" слайсы	96,86	7,77	7,31		29	38,05
2	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	200/5	29,52
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	23,24
			393,53	15,08	15,5	47,32		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001354	Бедро куриное запеченное	251,2	18,1	19,4		100	59,71
2	002060	Овощи тушеные без томатов	59,99	2,92	1,39	8,86	160	13,85
3	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	25,67
			384,27	22,22	21,29	24,78		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001876	Рыба запеченная минтай Б/Г	144,91	14,92	7,63	4,26	80	55,71
2	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	24,88
3	003121	Чай с сахаром	16,01			4	200	0,83
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	26,28
			345,88	19,44	12,24	39,36		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80	8,31
2	002875	Плов ароматный с мясом	329,07	15,64	14,85	35,92	40/160	54,26
3	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,40
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,89	1,14	0,48	8,74	19	24,52
			539,63	19,09	20,09	72,94		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Специалист по
организации
индивидуального
питания

(подпись) Ракитина А.С.

Технолог

(подпись) Погребняк С.В.



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

Директор



МЕНЮ

на 12 - 16 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-свежая

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	001652	Кукуруза сладкая, бланшированная	22	1		4,5	50	18,69
2	002223	Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	370,56	17,58	15,09	40,51	60/170	65,44
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000028	Хлеб пшеничный тостовый	03,84	1,99	0,55	12,7	24	3,48
			503,83	21,24	15,8	67,8		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	003363	Каша рисовая с маслом подс.на кокосовом молоке	230,03	2,78	9,62	34,01	250/5	36,39
2	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
4	003486	Батончик фруктовый "Петродитет" 25гр	65	0,38	0,08	15,75	1шт/25 гр	52,42
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	38,4	1,18	0,37	7,6	16	2,00
			397,46	4,84	10,47	71,25		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001652	Кукуруза сладкая, бланшированная	13,2	0,6		2,7	30	11,21
2	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	53,74
3	001347	Овощи тушеные	57,3	2,73	1,37	8,44	160	13,45
4	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	57,96	1,84	0,3	11,96	23	2,42
			411,82	22,1	19,29	35,82		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	13,71
2	001999	Минтай запеченный	102,31	17,94	1,94	3,53	90	64,38
3	000293	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150	16,51
4	000164	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	43,25	0,18	0,11	9,75	200	10,09
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	57,6	1,78	0,55	11,4	24	3,01
			355,95	22,86	8,18	47,47		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80	8,31
2	002875	Плов ароматный с мясом	366,62	17,42	16,54	40,02	60/160	74,09
3	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,40
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	91,2	2,81	0,87	18,05	38	4,69
			624,49	22,54	22,17	86,35		107,70

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Мед. работник

АЗ
(подпись)

Специалист по
организации
индивидуального
питания

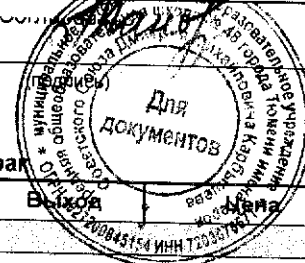
Ракитина А.С.
(подпись)
Ракитина А.С.

Технолог

Потребняк С.В.
(подпись)
Потребняк С.В.

Комбинат школьного питания "Центральный"
Сорохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 12 - 16 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Вит. А	Вит. С
Понедельник								
Завтрак								
1	001652	Кукуруза сладкая, бланшированная	22	1		4,5	50	18,69
2	002223	Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	370,56	17,58	15,09	40,51	60/170	65,44
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000028	Хлеб пшеничный тостовый	63,84	1,99	0,55	12,7	24	3,48
			503,83	21,24	15,8	67,8		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	003363	Каша рисовая с маслом подс. на кокосовом молоке	230,03	2,78	9,62	34,01	250/5	36,39
2	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
4	003486	Батончик фруктовый "Петродит" 25гр	65	0,38	0,08	15,75	1шт/25 гр	52,42
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	38,4	1,18	0,37	7,6	16	2,00
			397,46	4,84	10,47	71,25		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001652	Кукуруза сладкая, бланшированная	13,2	0,6		2,7	30	11,21
2	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	53,74
3	001347	Овощи тушеные	57,3	2,73	1,37	8,44	160	13,45
4	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	57,96	1,84	0,3	11,96	23	2,42
			411,82	22,1	19,29	35,82		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	13,71
2	001999	Минтай запеченный	102,31	17,94	1,94	3,53	90	64,38
3	000293	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150	16,51
4	000164	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	43,25	0,18	0,11	9,75	200	10,09
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	57,6	1,78	0,55	11,4	24	3,01
			355,95	22,86	8,18	47,47		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80	8,31
2	002875	Плов ароматный с мясом	366,62	17,42	16,54	40,02	60/160	74,09
3	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,40
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	91,2	2,81	0,87	18,05	38	4,69
			624,49	22,54	22,17	86,35		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Специалист по
организации
индивидуального
питания

(подпись)

Ракитина А.С.

Технолог

(подпись)

Погребняк С.В.



Сорохова Е.С.

Директор

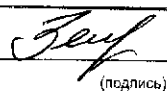


МЕНЮ

на 12 - 13 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС
Понедельник								
Завтрак								
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	61,88
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
3	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	39,95	1,5	0,58	6,94	17	3,09
			448,4	19,41	18,65	48,78		87,93
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	50,74
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	53,74
4	001316	Картофельные дольки запеченные	135,04	3,25	1,76	26,47	145	19,74
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"	37,6	1,41	0,54	6,53	16	2,92
			552,3	26,11	26,31	50,96		158,17
			1 000,7	45,52	44,96	99,74	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	000270	Каша молочная ячневая с маслом диета 9	175,7	6,36	7,4	19,53	200/5	27,24
3	000402	Ряженка	102	6	5	8,4	200	25,98
4	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
5	000083	Фрукт киви свежее	37,6	0,64	0,32	6,48	80	21,84
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,6	1,41	0,44	9,03	19	2,30
			411,72	18,36	16,82	43,65		98,82
Обед								
1	003635	Огурцы свежие с маслом	56,25	0,49	5,08	2,35	75/5	18,22
2	002216	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (кукурузные рожки)	236,18	9,88	12,2	21,58	250/20/1	38,96
3	001213	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским диета БГ Диета 9	198,13	11,62	14,42	4,88	50/50	57,26
4	001169	Рагу овощное	133,74	2,94	3,53	22,37	150	20,78
5	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,60
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,46
			681	26,66	35,82	62,61		147,28
			1 092,72	45,02	52,64	106,26	Итого за день	246,10

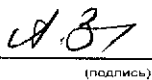
Шеф-повар


(подпись)

Диетолог

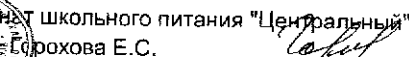

(подпись) Основина О.С.

Мед. работник


(подпись)

Технолог


(подпись) Погребняк С.В.



Директор



на 14 - 15 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак, обед, ужин

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Диетолог

(ПОДПИСЬ)

Основина О.С.

Технолог

(подпись)

Погребняк С.В



ООО Компанія школьного питания "Центральный"
Горохова Е.С.

Директор

МЕНЮ

на 16 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Витамин	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	003646	Запеканка из творога со сметаной Диета 9	306,59	25,33	17,15	11,18		90,31
2	000003	Чай чёрный	0,01					0,39
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,20
			353,6	25,8	17,55	20,98		105,90
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	41,10
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	61,88
4	001347	Овощи тушеные	53,72	2,56	1,28	7,91	150	12,61
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	53,24	1,78	0,55	10,27	22	2,60
			423,88	26,03	19,34	35,92		140,20
			777,48	51,83	36,89	56,9	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Е.С. Горохова
(подпись)

Диетолог

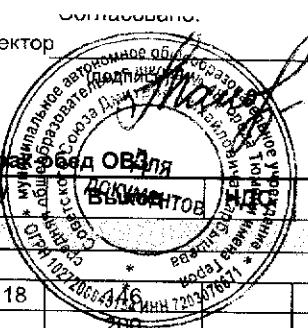
О.С. Основина
(подпись)

Мед. работник

А.С. 81
(подпись)

Технолог

С.В. Погребняк
(подпись)





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

Директор



МЕНЮ

на 12 - 13 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Понедельник									
		Завтрак							
1	002223	Каша гречневая с тушеной говядиной с овощами	335,08	15,9	13,64	36,64	50/160		55,61
2	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3		1,68
3	001481	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль черничный 11гр TM Dr. Korner	35,2	0,99	0,22	7,26	1шт/11гр	10%	24,17
4	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	39,95	1,5	0,58	6,94	17		3,13
			427,26	18,42	14,44	54,93			84,59
		Обед							
1	001652	Кукуруза сладкая, бланшированная	22	1		4,5	50		18,69
2	001057	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью БГ, БМ	129,24	2,41	6,69	14,64	250/10/1		31,97
3	001354	Бедро куриное запеченное	251,2	18,1	19,4		100		59,71
4	003344	Макаронные изделия отварные	261	6,66	5,7	45,76	150		8,89
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	10%	23,40
6	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20		3,64
			849,44	30,4	32,87	105,86			161,51
			1 276,7	48,82	47,31	160,79	Итого за день		246,10
Вторник									
		Завтрак							
1	000461	Яйцо отварное	125,6	10,16	9,2	0,56	2шт/40гр	без НДС	27,20
2	003363	Каша рисовая с маслом подсе.на кокосовом молоке	181,64	2,17	7,51	27,09	200/5		27,25
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7		2,88
4	000066	Печенье сдобное с корицей в инд уп	241	3,35	12,75	29,8	1шт/50гр	20%	18,85
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	50,4	1,55	0,48	9,98	21		2,54
			617,03	17,29	29,95	71,64			78,72
		Обед							
1	003635	Огурцы свежие с маслом	56,25	0,49	5,08	2,35	75/5		18,22
2	000055	Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	130,2	4,02	11,77	13,55	200/50		24,57
3	002077	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским	200,48	12,4	14,86	3,7	50/40		58,40
4	001761	Пюре картофельное на кокосовом молоке Диета БМ	153,27	2,69	5,93	22,22	150		20,64
5	003077	Напиток клюквенный	50,75			12,6	200		19,14
6	000083	Фрукт киви свежие	37,6	0,64	0,32	6,48	80	10%	21,84
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		2,11
8	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,46
			726,95	23,32	38,68	80,8			167,38
			1 343,98	40,61	68,63	152,44	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

АВ
(подпись)

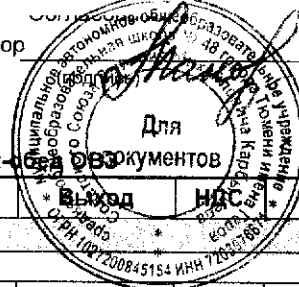
Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 14 - 15 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Среда									
Завтрак									
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	268,78	17,38	21,73	0,96	180		47,82
2	000296	Цикорий на кокосовом молоке с сахаром	72,8	0,7	1,8	13,5	200		21,92
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
4	003395	Мармелад со вкусом "Вишня-апельсин"	34,8	0,24	1,44	5,64	1шт/12гр	без НДС	9,75
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,46
			471,38	20,27	25,83	39,4			97,16
Обед									
1	003299	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80		20,90
2	002234	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью п/ф БМ	163,08	6,67	11,04	8,87	250/30/1		41,82
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		66,04
4	003292	Рис припущенный с овощами	205,41	3,81	5,46	35,15	150		12,56
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200		4,82
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	68,04	2,16	0,35	14,04			2,80
			637,83	31,46	23,24	74,86			148,94
			1 109,21	51,73	49,07	114,26	Итого за день		246,10
Четверг									
Завтрак									
1	000461	Яйцо отварное	125,6	10,16	9,2	0,56	5шт/40гр	без НДС	27,20
2	002460	Каша на кокосовом молоке геркулесовая диета БМ	174,7	2,88	8,4	22,02	200/2/5		27,38
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
4	002230	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль клюквенный 11гр ТМ Dr. Korner	35,2	0,99	0,22	7,26	1шт/11гр	10%	24,17
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	40,8	1,26	0,39	8,08	17		2,09
			376,31	15,29	18,21	37,92			82,35
Обед									
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80		8,31
2	001385	Суп гороховый с мясом птицы с гренками и зеленью	294,86	14,79	12,64	28,43	250/20/10/		32,89
3	002197	Поджарка из мяса (свинина) п/ф	239,62	14,84	17,94	4,7	60/30		70,26
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	144,55	3,48	1,88	28,34	160		21,76
5	000166	Напиток из ягод	42,5	0,13	0,1	10,25	200		10,09
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	10%	18,41
7	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	41,14	1,38	0,43	7,94	17		2,03
			855,14	36,56	37,29	90,41			163,75
			1 231,45	51,85	55,5	128,33	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Е.С. Горохова
(подпись)

Диетолог

О.С. Основина
(подпись)

Мед. работник

А.З.
(подпись)

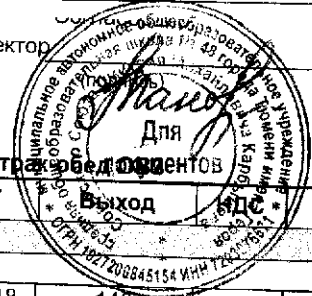
Технолог

С.В. Погребняк
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 16 - 17 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак

на 16 - 17 января 2026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтраки									
№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	КПС	Цена
Пятница									
Завтрак									
1	003646	Запеканка из творога со сметаной Диета 9	306,59	25,33	17,15	11,18	146		90,31
2	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,20
			353,6	25,8	17,55	20,98			105,90
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		41,10
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		61,88
4	001347	Овощи тушеные	53,72	2,56	1,28	7,91	150		12,61
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	53,24	1,78	0,55	10,27	22		2,60
			423,88	26,03	19,34	35,92			140,20
			777,48	51,83	36,89	56,9	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		52,23
2	000297	Какао-напиток молочный с витамином С диета 9	61,1	3,72	2,95	4,2	200		18,99
3	000402	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150		19,48
4	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	46	1,52	0,25	9,43	23		2,23
			435,18	25,43	26,64	22,54			92,93
Обед									
1	002028	Капуста свежая с маслом диета 9	60,85	1,48	4,16	4,22	80		6,61
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		44,34
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		66,04
4	001315	Картофель отварной	162,18	3,35	4,52	26,93	160		28,11
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	57,96	1,84	0,3	11,96	23		2,43
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20		1,92
			670,63	32,48	26,16	75,61			153,17
			1 105,61	57,91	52,8	96,15	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

ЛБ
(подпись)

Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 12 - 13 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак - обед - ужин

№ 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		61,88
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3		1,68
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,20
			423,09	17,88	18,06	45,72			84,07
Обед									
1	001652	Кукуруза сладкая, бланшированная	13,2	0,6		2,7	30		11,21
2	001690	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты Диета 9	123,78	4,42	6,3	11,79	250		50,74
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90		53,74
4	001316	Картофельные дольки запеченные	135,04	3,25	1,76	26,47	145		19,74
5	000924	Напиток из смородины и яблок	49,8	0,22	0,16	11,67	200		13,63
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	23,1	0,6	0,25	4,6	10		12,97
			571	25,38	25,93	57,23			162,03
			994,09	43,26	43,99	102,95	Итого за день		246,10
Вторник									
Завтрак									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		19,02
2	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	200/5		29,52
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3		1,68
4	001490	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	67,3	2,7	2,5	8,5	1шт/80 мл	10%	16,43
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	27,36	0,22	0,31	5,99	12		15,41
			351,18	12,57	13,8	43,73			82,06
Обед									
1	003635	Огурцы свежие с маслом	56,25	0,49	5,08	2,35	75/5		18,22
2	002216	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (кукурузные рожки)	236,18	9,88	12,2	21,58	250/20/1		38,96
3	001213	Мясо тушеное в томате с перцем болгарским диета БГ Диета 9	173,12	10,15	12,6	4,26	40/50		47,79
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150		24,88
5	003077	Напиток клюквенный	50,75			12,6	200		19,14
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	27,36	0,22	0,31	5,99	12		15,05
			682,42	24,06	34,3	68,68			164,04
			1 033,6	36,63	48,1	112,41	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

ЛБ
(подпись)

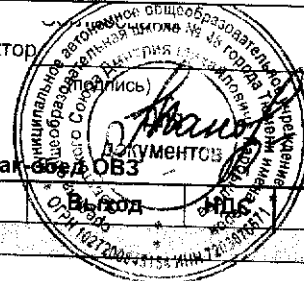
Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 14 - 15 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак

на 14 15 января 2 026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак без НДС									
№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Среда									
Завтрак									
1	000173	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	251,58	15,69	19,69	2,61	150/5		52,23
2	000396	Молоко питьевое кипяченое	79,5	4,5	3,75	5,85	150		20,13
3	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
4	003395	Мармелад со вкусом "Вишня-апельсин"	34,8	0,24	1,44	5,64	1шт/12гр	без НДС	9,75
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15		19,27
			400,09	20,7	25,27	21,59			101,77
Обед									
1	003299	Помидоры свежие	9	0,44	0,1	1,34	50		13,06
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		25,88
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		66,04
4	003292	Рис припущенный с овощами	205,41	3,81	5,46	35,15	150		12,56
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200		4,82
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	38,76	0,31	0,44	8,48	17		21,97
			600,78	29,05	23,29	68,12			144,33
			1 000,87	49,75	48,56	89,71	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		28,35
3	000385	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150		19,17
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	41,04	0,32	0,47	8,98	18		22,97
			362,66	14,8	15,26	40,27			91,02
Обед									
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80		8,31
2	001728	Суп гороховый с мясом птицы Диета БГ	230,77	12,39	11,56	17,41	250		21,62
3	001417	Бефстроганов из мяса (свинина) Диета БГ Диета 9	64,22	1,97	3,9	5,04	40/50		52,47
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	135,52	3,26	1,76	26,57	150		20,40
5	000166	Напиток из ягод	42,5	0,13	0,1	10,25	200		10,09
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	10%	18,41
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	43,32	0,34	0,49	9,48	19		23,78
			608,8	20,03	22,11	79,5			155,08
			971,46	34,83	37,37	119,77	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Мед. работник

АВ
(подпись)

Диетолог

Основа О.С.
(подпись)

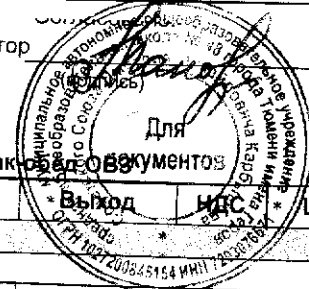
Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 16 - 17 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак

на 16 - 17 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак									
№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Пятница									
Завтрак									
1	003646	Запеканка из творога со сметаной Диета 9	291,89	24,11	16,33	10,65	139		85,81
2	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
			338,9	24,58	16,73	20,45			101,41
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60		13,71
2	001423	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	133,84	9,24	5,61	11,65	200/30/1		33,76
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		61,88
4	001347	Овощи тушеные	53,72	2,56	1,28	7,91	150		12,61
5	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200		4,61
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	32,34	0,84	0,35	6,44	14		18,12
			428,39	24,65	18,94	39,29			144,69
			767,29	49,23	35,67	59,74	Итого за день		246,10
Суббота									
Завтрак									
1	001250	Омлет запеченный натуральный	218,48	15,64	16,06	2,54	150		44,45
2	000402	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150		19,48
3	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15		19,26
			329,64	21,04	20,19	15,74			83,58
Обед									
1	003300	Калуста квашеная с маслом	44,48	1,07	3,06	2,75	60		14,09
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		34,12
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		66,04
4	001315	Картофель отварной	146,97	3,04	4,1	24,41	145		25,47
5	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200		4,61
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	32,34	0,84	0,35	6,44	14		18,19
			597,06	29,15	24,01	65,16			162,52
			926,7	50,19	44,2	80,9	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Е.С. Горохова
(подпись)

Диетолог

О.С. Основина
(подпись)

Мед. работник

А.В. ...
(подпись)

Технолог

С.В. Погребняк
(подпись)