



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

Директор

МЕНЮ

на 19 - 23 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Замечания
Понедельник								
		Завтрак						
1	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	66,04
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
3	000924	Напиток из смородины и яблок	49,8	0,22	0,16	11,67	200	13,63
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	22,72
			419,96	24,71	12,83	51,04		107,70
Вторник								
		Завтрак						
1	003483	Запеканка из творога Б/Г	305,64	23,66	14,72	18,27	150	77,09
2	002807	Молоко сгущенное с сахаром	49,5	1,05	1,28	8,4	15	7,22
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	21,88
			394,42	25,73	16,43	34,49		107,70
Среда								
		Завтрак						
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80	8,31
2	003641	Жаркое "По-деревенски" с мясом	282,51	14,55	15,4	20,5	50/150	70,26
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	48,51	1,26	0,53	9,66	21	27,45
			410,12	17,14	20,07	39		107,70
Четверг								
		Завтрак						
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	002875	Плов ароматный с мясом	331,28	15,74	14,95	36,16	50/150	63,26
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	50,82	1,32	0,55	10,12	22	28,39
			465,23	17,19	22,75	50,51		107,70
Пятница								
		Завтрак						
1	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	53,74
2	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150	24,88
3	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,89	1,14	0,48	8,74	19	24,47
			451,66	20,84	22,14	40,82		107,70

Шеф-повар

З.Евф.
(подпись)

Мед. работник

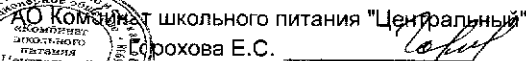
А.В.
(подпись)

Специалист по
организации
индивидуального
питания

Ракитина А.С.
(подпись) Ракитина А.С.

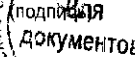
Технолог

Погребняк С.В.
(подпись) Погребняк С.В.



Борохова Е.С.

Директ



на 19 - 23 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтра

2 Выход

Шеф-повар

Зел

Мед. работник


(подпись)

Специалист по
организации
индивидуального
питания


Ракитина А.С.
(подпись)

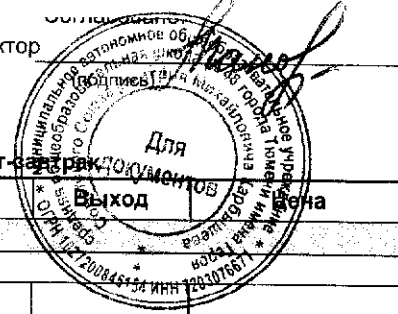
Технолог

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



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

Директор



МЕНЮ

на 19 - 23 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	66,04
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	243	7,02	7,34	36,72	180	6,37
3	002258	Напиток из смородины и яблок диета 9	17,8	0,22	0,16	3,67	200	12,74
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	94	3,52	1,36	16,32	40	7,34
			527,88	28,79	15,36	67		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	003484	Запеканка из творога Диета 9	285,24	25,34	15,12	10,51	150	85,31
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	45,36	1,44	0,23	9,36	18	1,86
			379,04	30,67	19	19,87		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	10,5	0,46	0,08	2,19	70	16,00
2	003345	Жаркое "По-деревенски" с мясом	281,91	14,45	15,38	20,58	50/150	71,82
3	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
4	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	46	1,52	0,25	9,43	23	2,23
			387,8	16,96	16,12	42,21		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	002028	Капуста свежая с маслом диета 9	42,85	1,48	2,16	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	003570	Чай с лимоном без сахара	1,71	0,05	0,01	0,15	200/5	1,85
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	45,36	1,44	0,23	9,36	18	1,88
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,47
			541,71	23,51	19,37	66		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	003635	Огурцы свежие с маслом	56,25	0,49	5,08	2,35	75/5	18,22
2	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	53,74
3	001873	Пюре картофельное	166,51	3,98	4,93	26,28	180	29,86
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"	44	1,45	0,24	9,02	22	2,16
			502,74	22,29	27,79	39,61		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Специалист по организации индивидуального питания

(подпись) Раkitина А.С.

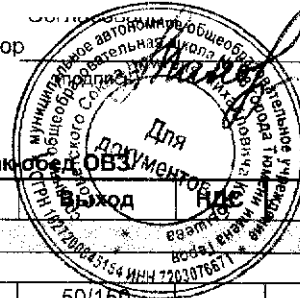
Технолог

(подпись) Погребняк С.В.



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

Директор



МЕНЮ

на 19 - 20 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Итого	Цена
Понедельник									
Завтрак									
1	003524	Плов ароматный с мясом птицы	248,14	17,7	5,17	36,16	50/150		62,38
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	000025	Хлеб без глютена "Белый"	27,72	0,72	0,3	5,52	12		15,41
			323,29	19,09	5,63	51,77			97,88
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60		13,71
2	002216	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (кукурузные рожки)	222,95	9,33	11,52	20,37	250/10/1		30,11
3	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45		59,42
4	001169	Рагу овощное	133,74	2,94	3,53	22,37	150		20,78
5	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200		8,47
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	27,72	0,72	0,3	5,52	12		15,73
			631,91	24,98	30,35	63,91			148,22
			955,2	44,07	35,98	115,68	Итого за день		246,10
Вторник									
Завтрак									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		19,02
2	001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	218,12	6,92	7,74	29,78	200/5		29,79
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
4	001495	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	10%	16,43
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	27,36	0,22	0,31	5,99	12		15,42
			347,76	13,19	13,7	42,57			82,17
Обед									
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	10,8	0,53	0,12	1,61	60		15,68
2	001966	Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины и зеленью БМ	162,05	6,43	10,53	9,95	250/20/1		33,65
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		66,04
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150		24,88
5	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200		4,61
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15		19,07
			514,82	28,2	21,34	51,62			163,93
			862,58	41,39	35,04	94,19	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

А.В.
(подпись)

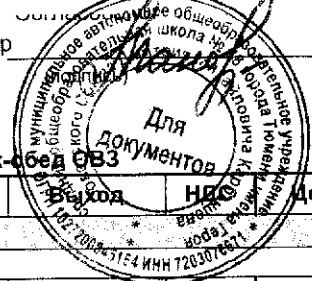
Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 21 - 22 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
на 21 - 22 января 2 020 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая Завтрак									
Среда									
		Завтрак							
1	003646	Запеканка из творога Диета 9	314,99	26,02	17,62	11,49	150		92,55
2	000385	Кефир	75	4,5	3,75	5,85	150		19,17
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3		1,68
			407,02	30,55	21,37	21,43			113,40
Обед									
1	002006	Капуста свежая с маслом	46,55	0,98	3,11	3,56	60		6,23
2	003136	Рассольник Ленинградский с мясом свинины и с зеленью БГ, БМ	172,74	6,32	10,56	13,16	250/20/1		35,94
3	001215	Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9	211,29	12,26	16,37	2,85	50/40		55,73
4	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
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		19,00
			708,43	26,56	36,67	67			132,70
			1 115,45	57,11	58,04	88,43	Итого за день		246,10
Четверг									
		Завтрак							
1	001723	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	198,18	6,81	7,86	24,31	200/5		28,21
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 ТМ Dr. Korner	35,2	0,99	0,22	7,26	1шт/11гр	10%	24,17
4	000118	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир	46,8	2,88	1,58	5,36	45	10%	19,10
			297,21	10,71	9,66	41,02			73,16
Обед									
1	003300	Капуста квашеная с маслом	59,3	1,42	4,08	3,66	80		18,79
2	001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1		42,52
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		61,88
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	135,52	3,26	1,76	26,57	150		20,40
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200		4,82
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,89	1,14	0,48	8,74	19		24,53
			650,83	27,84	30	65,87			172,94
			948,04	38,55	39,66	106,89	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.
(подпись)

Мед. работник

А.В.
(подпись)

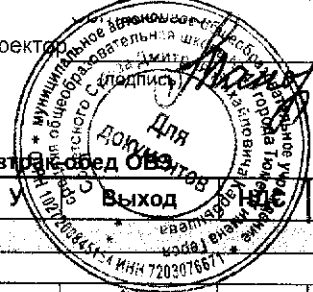
Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 23 - 24 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена	
Пятница									
Завтрак									
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02	
2	000332	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ,ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	38,52	
3	000385	Кефир	50	3	2,5	3,9	100	12,78	
4	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88	
			349,96	7,22	11,69	53,67		73,20	
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	13,71	
2	003530	Шурпа "По-деревенски"	285,5	13,51	17,63	17,31	30/200	50,68	
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	000159	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,49	
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,2	0,27	0,39	7,49	15	19,42	
			700,89	35,79	29,78	72,25		172,90	
			1 050,85	43,01	41,47	125,92	Итого за день	246,10	
Суббота									
Завтрак									
1	001250	Омлет запеченный натуральный	247,61	17,73	18,2	2,88	170	50,37	
2	000407	Чай с сахаром	48,01			12	200	1,72	
3	002050	Ряженка м.д.ж. 2,5%	40,8	2,4	2	3,36	1шт/80 мл	10%	17,06
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	19,26	
			371,07	21,03	20,58	25,14		88,41	
Обед									
1	003299	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,90	
2	001423	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	41,10	
3	003353	Бигус с мясом	286,33	15,13	18,68	13,69	50/150	68,52	
4	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47	
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	18,70	
			500,72	26,29	25,02	41,51		157,69	
			871,79	47,32	45,6	66,65	Итого за день	246,10	

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Мед. работник

А.В.
(подпись)

Диетолог

О.С.
(подпись) Основина О.С.

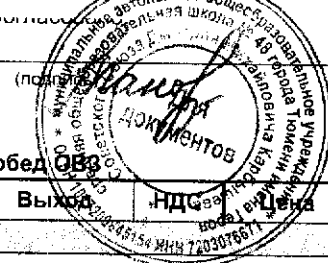
Технолог

С.В.
(подпись) Погребняк С.В.



Директор
Сорохова Е.С.

Директор



МЕНЮ

на 23 - 24 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Итого	Цена
Пятница									
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	193,27	7	8,14	21,48	200/5		29,94
3	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200		2,44
4	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20		1,92
			284,09	12,27	12,02	29,89			53,32
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		18,29
2	003530	Шурпа "По-деревенски"	303,72	14,37	18,75	18,42	50/200		71,11
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		66,04
4	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
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	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		2,11
8	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20		1,91
			773,8	42,11	31,83	78,54			192,78
			1 057,89	54,38	43,85	108,43	Итого за день		246,10
Суббота									
Завтрак									
1	001250	Омлет запеченный натуральный	262,18	18,77	19,27	3,05	180		53,34
2	000294	Цикорий с молоком диета 9	61,8	3,16	2,5	5,9	200		16,60
3	002050	Ряженка м.д.ж. 2,5%	81,6	4,8	4	6,72	2шт/80 мл	10%	34,11
4	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	55,44	1,76	0,29	11,44	22		2,29
			461,02	28,49	26,06	27,11			106,34
Обед									
1	003299	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80		20,90
2	001423	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1		41,10
3	001215	Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9	211,29	12,26	16,37	2,85	50/40		55,73
4	001347	Овощи тушеные	60,88	2,9	1,45	8,96	170		14,29
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"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		2,11
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20		1,91
			525,33	28,42	24,34	46,57			139,76
			986,35	56,91	50,4	73,68	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Е.С. Сорохова
(подпись)

Мед. работник

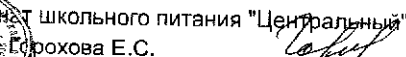
А.В. Погребняк
(подпись)

Диетолог

О.С. Основича
(подпись)

Технолог

С.В. Погребняк
(подпись)



מחלקת המחקר והפיתוח



на 21 - 22 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтра

Шеф-повар

Бен
(подпись)

Мед. работник

187
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.
(подпись)

Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 19 - 20 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед-ужин

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Понедельник									
		Завтрак							
1	001354	Бедро куриное запеченное	251,2	18,1	19,4		100		59,71
2	001600	Булгур с овощами диета безмолочная	195,56	5,51	3,68	34,53	150		15,47
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	10%	18,41
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	50,4	1,55	0,48	9,98	21		2,55
			529,95	25,86	23,73	50,72			98,58
		Обед							
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	15	0,65	0,11	3,13	100		22,86
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	001677	Поджарка из мяса (свинина)	223,38	12,24	15,76	7,44	50/45		64,52
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	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,39
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,46
			634,58	28,51	30,39	60,86			147,52
			1 164,53	54,37	54,12	111,58	Итого за день		246,10
Вторник									
		Завтрак							
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		19,02
2	003302	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным без сахара	182,18	6,09	7,39	21,44	200/5		27,91
3	000396	Молоко питьевое кипяченое	79,5	4,5	3,75	5,85	150		20,13
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	43,2	1,33	0,41	8,55	18		2,26
			353,32	15,81	15,2	35,84			70,83
		Обед							
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	16,2	0,79	0,18	2,42	90		23,52
2	002228	Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	175,9	6,7	11,53	10,88	250/20/10/		39,44
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		66,04
4	001873	Пюре картофельное	138,76	3,32	4,11	21,9	150		24,88
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
6	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,46
			561,84	30,4	22,86	56,95			175,27
			915,16	46,21	38,06	92,79	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Бел
(подпись)

Мед. работник

АБТ
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.
(подпись)

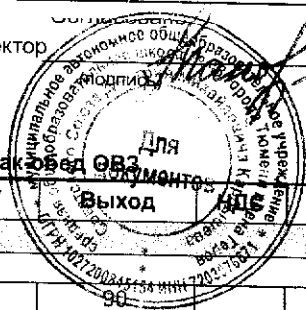
Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



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

Директор



МЕНЮ

на 23 - 24 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	53,74
2	000812	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	216,2	5,51	4,58	37,9	150	7,31
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	48	1,58	0,26	9,84	24	2,28
			508,67	23,44	22,31	51,95		66,21
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	13,71
2	003530	Шурпа "По-деревенски"	303,72	14,37	18,75	18,42	50/200	71,11
3	002701	Котлета из белой рыбы	249,22	13,29	18,98	6,31	90	49,58
4	003292	Рис припущенный с овощами	205,41	3,81	5,46	35,15	150	12,56
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	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	2,11
8	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,92
			928,85	35,67	44,03	96,29		179,89
			1 437,52	59,11	66,34	148,24	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	253,84	16,41	20,52	0,91	170	45,16
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	000066	Печенье сдобное с корицей в инд уп	241	3,35	12,75	29,8	1шт/50гр	18,85
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	2,11
			665,04	22,53	35,73	64,41		103,25
Обед								
1	003299	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,90
2	001423	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	41,10
3	003353	Бигус с мясом	286,33	15,13	18,68	13,69	50/150	68,52
4	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	2,11
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	36	1,19	0,2	7,38	18	1,75
			552,47	28,18	25,1	52,39		142,85
			1 217,51	50,71	60,83	116,8	Итого за день	246,10

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Диетолог

(подпись) Основина О.С.

Технолог

(подпись) Погребняк С.В.



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

Директор



МЕНЮ

на 19 - 20 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед

№ 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		62,38
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	001481	Хлебцы рисовые Злаковый коктейль черничный 11гр ТМ Dr. Korner	35,2	0,99	0,22	7,26	1шт/11гр	10%	24,17
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	50,4	1,55	0,48	9,98	21		2,54
			382,53	20,94	6,04	63,61			110,38
		Обед							
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60		13,71
2	001288	Суп-лапша с курицей и зеленью	203,75	9,79	12,05	13,8	250/20/1		28,48
3	001677	Поджарка из мяса (свинина)	211,62	11,6	14,93	7,05	45/45		59,42
4	001169	Рагу овощное	133,74	2,94	3,53	22,37	150		20,78
5	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200		8,47
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20		2,39
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,47
			681,39	27,82	31,54	70,66			135,72
			1 063,92	48,76	37,58	134,27	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	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	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"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,46
			626,43	18,41	30,54	71,81			79,62
		Обед							
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80		20,91
2	002228	Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	175,9	6,7	11,53	10,88	250/20/10/		39,44
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5		66,04
4	000293	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150		16,51
5	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200		4,61
6	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17		1,79
8	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	38,4	1,18	0,37	7,6	16		1,97
			631,34	30,63	24,38	70,85			166,48
			1 257,77	49,04	54,92	142,66	Итого за день		246,10

Шеф-повар

Берд
(подпись)

Диетолог

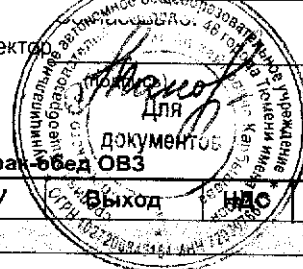
Основа О.С.
(подпись)

Мед. работник

АБ
(подпись)

Технолог

Погребняк С.В.
(подпись)



МЕНЮ

на 21 - 22 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Среда									
Завтрак									
1	001678	Скрембл с томатом свежим Диета БМ	278,17	17,53	22,41	1,49	200		53,14
2	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3		1,68
3	000086	Фрукт груша свежая	84,6	0,72	0,54	18,54	180	10%	44,46
4	001477	Хлебцы гречневые с витаминами 10гр TM Dr. Korner	28,3	1,2	0,3	5,2	1шт/10гр	10%	23,27
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20		1,92
			448,1	20,8	23,47	37,52			124,47
Обед									
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80		8,31
2	002900	Рассольник "Ленинградский" с мясом свинины БМ	172,74	6,38	10,6	12,51	250/20/10/1		35,50
3	001676	Мясо свинины тушеное в соусе "По-венгерски"	161,45	9,86	11,9	3,16	40/50	без НДС	44,34
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	000028	Хлеб пшеничный тостовый	50,54	1,58	0,44	10,05	19		2,84
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20		1,93
			781,3	26,29	33,42	92,27			121,63
			1 229,4	47,09	56,89	129,79	Итого за день		246,10
Четверг									
Завтрак									
1	000461	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	без НДС	13,60
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	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3		1,68
4	000067	Печенье "Шакер-Чурек" в инд. упаковке 50 г.	255	2,85	12,95	31,85	1шт/50гр	10%	18,85
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	45,36	1,44	0,23	9,36	18		1,94
			565,73	12,4	26,41	69,68			77,06
Обед									
1	003300	Капуста квашеная с маслом	51,89	1,24	3,57	3,2	70		16,44
2	001384	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1		42,52
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		61,88
4	003079	Картофельные дольки по-деревенски	135,52	3,26	1,76	26,57	150		20,40
5	000149	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200		4,82
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	10%	18,41
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
			728,33	30,24	29,89	82,57			169,04
			1 294,06	42,64	56,3	152,25	Итого за день		246,10

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Диетолог

(подпись) Основина О.С.

Технолог

(подпись) Погребняк С.В.