



Утверждаю:

ОКШП "Центральный"

И.Н. Масел

Согласовано:

Директор



МЕНЮ

на 9 - 13 Сентября 2024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная-завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Филе куриное тушеное с овощами	111,92	13,15	5,01	3,46	60/40	49,49
2	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БМ	251,46	1,34	6,27	47,38	170	47,61
3	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
4	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20	2,00
5	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	91,38	2,82	0,88	18,09	38	3,97
		549,86	19,05	12,7	89,46		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Морковные палочки свежие 80гр	26,96	1,04	0,08	5,52	80	33,02
2	Тефтели мясные	205,31	11,43	12,28	12,07	90	36,02
3	Пюре картофельное Диета БМ	143,79	2,57	5,51	20,91	150	15,12
4	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,87
6	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	49,38	1,52	0,47	9,77	21	2,14
7	Конфеты железные ФрутЛандия	115,2		0,04	28,08	2шт/18гр	16,44
		609,43	18,2	18,56	91,16		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Огурцы свежие (порционно)	7,5	0,33	0,06	1,57	50	13,75
2	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5	66,86
3	Рис припущенный Диета БМ	187,47	3,15	4,78	32,13	130	8,66
4	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	46,15	1,42	0,44	9,13	19	2,00
6	Батончик фруктовый натуральный "Финики-Кокос"	70,62	0,97	3,48	8,5	1шт/16,5 г	16,09
		456,4	27,79	14,86	51,82		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	57,65	1,38	4,07	3,31	80	13,78
2	Поджарка из мяса (свинина)	235,55	14,34	18,5	2,14	60/30	47,16
3	Картофельные шарики запеченные	158,34	3,81	2,06	31,04	170	21,89
4	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
6	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	57,66	1,93	0,6	11,13	24	2,54
7	Хлеб ржаной "Столичный"	52,33	1,74	0,3	11,41	25	2,18
		634,92	23,26	25,54	76,99		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Огурцы свежие (порционно)	10,5	0,46	0,08	2,19	70	18,88
2	Котлеты из минтая	232,34	17,72	15,82	4,77	90	57,20
3	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,27
4	Напиток смородиновый с яблоком	42	0,13	0,1	10,13	200	7,62
5	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	68,31	2,11	0,65	13,52	28	2,96
6	Мёд натуральный в инд. уп. 10гр.	28,4			7,1	1шт/10гр	12,08
7	Блинчики безмолочные	167,31	4,5	3,78	28,76	80	3,69
		751,36	30,77	26,55	97,07		107,70

Шеф-повар

Зач

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

Ракитина А.С.

Мед. работник

А.В.

(подпись)

Начальник отдела

Степанавичус В.Ю.

(подпись)



Утверждаю:

ШП "Центральный"

И.Н. Масал



МЕНЮ

на 13 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена
Пятница						
Завтрак						
1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным диета 9	195,52	6,46	7,39	25,52	200/5
2	Чай Ройбуш	0,01				200
3	Кефир 80гр	40	2,4	2	3,12	1шт/80 мл
4	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл
5	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20
6	Печенье затяжное Мария 22 г. в инд. уп.	87,56	1,76	1,89	16,72	1шт/22гр
		426,09	12,1	11,74	68,61	65,30
Обед						
1	Капуста морская Нори Original 3гр	16,5	0,44	1,34	0,69	3
2	Суп картофельный с филе куриным филе диета 9	163,46	6,22	6,46	19,98	250/20
3	Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	205,31	11,43	12,28	12,07	90
4	Овощи припущенные (рагу овощное)	133,74	2,94	3,53	22,37	150
5	Сок мультифрукт для детей ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл
6	Фрукт слива свежая	27,6	0,42	0,17	6,01	60
7	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	94,62	2,92	0,91	18,73	39
		733,23	24,37	24,69	102,85	180,80
		1 159,32	36,47	36,43	171,46	Итого за день 246,10

Шеф-повар

Без

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

Ракитина А.С.

(подпись)

Мед. работник

А.В.

(подпись)

Начальник отдела

Степонавичус В.Ю.

Степонавичус В.Ю.

(подпись)



Утверждаю:

Директор КШП "Центральный"

М.И.Исидорова

Masell



Подготовлено:

Директор

Для документов

(подпись)

МЕНЮ

на 9 - 10 Сентября 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	199,78	6,81	7,86	24,71	200/5	23,10
3	Кефир	100	6	5	7,8	200	20,18
4	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
6	Хлеб без глютена "Тёмный"	40,12	0,32	0,46	8,78	18	11,44
		434,54	18,22	17,47	50,49		84,33
Обед							
1	Свинина отварная	223,29	15,46	17,32	0,4	65	48,75
2	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	21,58
3	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	194,74	9,93	12,01	11,51	250/20/1	37,05
4	Пюре картофельное	144,43	3,33	4,73	21,91	150	22,82
5	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,58
6	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20	12,99
		723,86	31,34	35,39	69,23		161,77
		1 158,4	49,56	52,86	119,72	Итого за день	246,10
Вторник							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	64,86	1,59	3,64	6,29	100	48,61
3	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	11,05
		217,24	3,18	11,72	24,05		85,81
Обед							
1	Помидоры свежие (порционно)	10,8	0,53	0,12	1,61	60	24,40
2	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	120,46	5,56	5,55	12,05	200/20/1	22,59
3	Филе куриное тушеное с овощами	85,19	8,98	3,9	3,45	40/40	34,98
4	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БГ Диета 9	181,98	1,07	3,61	36,29	130	40,93
5	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
6	Хлеб без глютена "Белый"	52,67	1,37	0,57	10,49	23	14,82
		543,1	17,51	13,75	86,89		160,29
		760,34	20,69	25,47	110,94	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зелу

(подпись)

Мед. работник

А.В.

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

(подпись)

Ракитина А.С.

Начальник отдела

Степановичус В.Ю.

(подпись)

Степановичус В.Ю.



Утверждаю:

ОКШП "Центральный"

И.Н. *Maspe*

Директор



МЕНЮ

на 11 - 12 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак,обед ОВЗ

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным	184,77	6,14	7,95	21,32	200/2/5	33,49
3	Цикорий с молоком	85,8	3,16	2,5	11,9	200	14,84
4	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20	12,99
		382,27	9,76	18,22	43,34		72,57
Обед							
1	Томаты Черри свежие	12,6	0,62	0,14	1,88	70	50,00
2	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты Диета 9	102,79	3,84	5,31	9,45	200	33,62
3	Жаркое "По-домашнему" со свининой"	240,87	11,9	12,57	19,38	40/145	47,18
4	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	6,16
5	Хлеб без глютена "Белый"	58,78	1,53	0,64	11,71	25	16,54
6	Хлебцы гречневые с витаминами 10гр TM Dr. Korner	28,3	1,2	0,3	5,2	1шт/10гр	20,03
		504,16	19,65	19,09	61,78		173,53
		886,43	29,41	37,31	105,12	Итого за день	246,10
Четверг							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
3	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа	221,99	11,93	11,08	17,86	40/145	46,22
4	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
		401,11	17,18	22,49	31,41		89,54
Обед							
1	Морковные палочки свежие 80гр	26,96	1,04	0,08	5,52	80	33,02
2	Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью	123,82	4,63	7,74	8,79	200/10/10/1	30,62
3	Рыба запеченная минтай Б/Г	126,79	13,06	6,67	3,72	70	39,48
4	Пюре картофельное	144,45	3,33	4,73	21,91	150	22,82
5	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	43,25	0,18	0,11	9,75	200	9,82
6	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	Хлеб без глютена "Тёмный"	27,36	0,22	0,31	5,99	12	7,80
		538,83	23,66	20,14	64,88		156,56
		939,94	40,84	42,63	96,29	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зел
(подпись)

Мед. работник

Л.В.Д
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.
(подпись)

Ракитина А.С.

Начальник отдела

Степанавичус В.Ю.
(подпись)

Степанавичус В.Ю.



Утверждаю:

Директор ЦШП "Центральный"

И.Н. Марелл



МЕНЮ

на 13 Сентября 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак, обед ОВЗ

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	Выход	Цена
Пятница						
Завтрак						
1	Каша молочная пшеничная жидкая БГ	182,75	8,15	5,54	23,91	200
2	Чай Ройбуш	0,01				200
3	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл
4	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17
5	Хлебцы гречневые с витаминами 10гр ТМ Dr. Kogner	28,3	1,2	0,3	5,2	1шт/10гр
		305,33	10,37	6,27	50,68	71,90
Обед						
1	Капуста морская Нори Original 3гр	16,5	0,44	1,34	0,69	3
2	Суп картофельный с филе куриным филе диета 9	135,46	5,71	5,37	15,98	200/20
3	Мясо тушеное с овощами (свинина) Б/Г	210,24	12,21	16,36	2,71	50/40
4	Овощи припущенные (рагу овощное)	124,82	2,74	3,29	20,88	140
5	Сок мультифрукт для детей ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл
6	Хлеб без глютена "Белый"	46,77	1,21	0,51	9,31	20
		625,79	22,31	26,87	72,57	174,20
		931,12	32,68	33,14	123,25	Итого за день 246,10

Шеф-повар

Защ

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

(подпись)

Мед. работник

А.В.

(подпись)

Начальник отдела

Степановичус В.Ю.

(подпись)



Утверждаю:

ОКШП "Центральный"

Гайдарова И.Н.

И.Н. Гайдарова



МЕНЮ

на 9 - 10 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак (Обед, ОВЗ)

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	Каша пшённая на рисовом молоке с маслом подсолнечным	188,75	2,73	8,03	26,63	200/5	22,70
3	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	Хлеб пшеничный тостовый	53,2	1,66	0,46	10,58	20	2,00
6	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	64,62	1,99	0,62	12,79	27	2,80
		416,38	11,93	14,11	60,08		56,29
Обед							
1	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	21,58
2	Суп фасолевый с мясом птицы и зеленью	240,94	13,86	15,39	11,51	250/30/1	43,94
3	Котлета мясная особая	215,32	13,93	15,67	4,64	90	43,21
4	Пюре картофельное Диета БМ	172,55	3,08	6,61	25,1	180	18,15
5	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,58
6	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
7	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	94,62	2,92	0,91	18,73	39	4,10
8	Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	74,9	0,11	0,21	18,2	1шт/70гр	36,19
		922,93	34,96	39,1	108,16		189,81
		1 339,31	46,89	53,21	168,24	Итого за день	246,10
Вторник							
Завтрак							
1	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	268,78	17,37	21,73	0,96	180	47,64
2	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
4	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	96	2,96	0,92	19	40	4,16
5	Батончик фруктовый натуральный "Финики-Кокос-Кунжут"	127,8	1,8	6,24	15,45	1шт/30 гр	24,03
		539,59	22,6	29,29	45,21		90,73
Обед							
1	Помидоры свежие (порционно)	18	0,88	0,2	2,69	100	40,66
2	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	147,46	11,56	5,93	12,05	200/50/1	40,34
3	Плов ароматный из булгура с мясом птицы	234,25	13,79	4,3	34,53	40/150	47,22
4	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
5	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,87
6	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	62,77	1,94	0,6	12,42	26	2,71
		604,88	29,75	11,2	95,29		155,37
		1 144,47	52,35	40,49	140,5	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зейф

(подпись)

Мед. работник

А.В.В.

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

Ракитина А.С.

(подпись)

Начальник отдела

Степанавичус В.Ю.

Степанавичус В.Ю.

(подпись)



Утверждаю:

АО КШП "Центральный"

И.Н. Маслов



МЕНЮ

на 11 - 12 Сентября 2024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
2	Каша геркулесовая с клубникой на рисом молоке	180,06	2,44	8,43	23,68	200/2/5	34,37
3	Цикорий диета на кокосовом молоке	242,8	2,06	0,1	17,1	200	19,35
4	Хлеб пшеничный Подовый	37,8	1,19	0,12	7,95	15	1,40
		523,46	10,77	13,25	49,01		68,72
Обед							
1	Томаты Черри свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80	57,15
2	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками БГ, БМ	176,77	3,56	7,5	23,45	250/10/1	45,19
3	Жаркое "По-домашнему" со свининой"	240,87	11,9	12,57	19,38	40/145	47,18
4	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	6,16
5	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	38,54	1,19	0,37	7,63	16	1,67
6	Хлебцы гречневые с витаминами 10гр ТМ Dr. Korner	28,31	1,2	0,3	5,2	1шт/10гр	20,03
		559,71	19,11	21,03	71,97		177,38
		1 083,17	29,88	34,28	120,98	Итого за день	246,10
Четверг							
Завтрак							
1	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа	256,03	14,3	13,74	17,86	50/145	53,61
2	Чай с лимоном и сахаром	22,39	0,06	0,01	5,21	200/7	3,22
3	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
4	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	45,45	1,52	0,47	8,77	19	2,00
5	Хлеб ржаной "Столичный"	42	1,4	0,24	9,16	20	1,75
		420,87	17,28	14,46	54,75		77,64
Обед							
1	Морковные палочки свежие 80гр	26,96	1,04	0,08	5,52	80	33,02
2	Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, с зеленью БМ	201,21	10,68	12,93	10,49	250/30/1	61,24
3	Крабовые палочки VICI	69,3	4,18	0,07	13	66	29,14
4	Плов овощной	178,64	3,59	3	35,55	130	14,65
5	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника)	43,25	0,18	0,11	9,75	200	9,82
6	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
7	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	45,98	1,54	0,48	8,87	19	2,03
8	Хлеб ржаной "Столичный"	36,45	1,22	0,21	7,95	17	1,50
		656,79	22,43	16,88	104,88		168,46
		1 077,66	39,71	31,34	159,63	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зел

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

А.В.

(подпись)

Начальник отдела

Степанавичус В.Ю.

(подпись)

Степанавичус В.Ю.



Утверждаю:

А.С. ШП "Центральный"

И.Н. Масел



МЕНЮ

на 13 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безмолочная завтрак-обед-взв

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
Завтрак							
1	Каша на рисовом молоке "Дружба" с маслом	208,56	2,75	7,87	32,31	200/5	24,62
2	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
3	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
4	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
5	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	40,91	1,37	0,42	7,9	17	1,80
6	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	38,26	1,18	0,37	7,57	16	1,66
		493,94	7,82	14,18	84,41		67,04
Обед							
1	Капуста морская Нори Original 3гр	16,5	0,44	1,34	0,69	3	52,00
2	Суп картофельный с филе куриным филе диета 9	163,46	6,22	6,46	19,98	250/20	29,33
3	Тфтели мясные	205,31	11,43	12,28	12,07	90	36,02
4	Овощи припущенные (рагу овощное)	133,74	2,94	3,53	22,37	150	19,04
5	Сок мультифрукт для детей ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	27,04
6	Фрукт слива свежая	27,6	0,42	0,17	6,01	60	11,54
7	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	45,45	1,52	0,47	8,77	19	2,00
8	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,09
		732,06	24,45	24,71	102,39		179,06
		1 226	32,27	38,89	186,8	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Зел

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.

(подпись)

Мед. работник

А.З.

(подпись)

Начальник отдела

Степановичус В.Ю.

(подпись)



Утверждаю:

КШП "Центральный"

Григорова И.Н. *И.Н. Григорова*

Директор



МЕНЮ

на 9 - 13 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	Филе куриное тушеное с овощами	98,56	11,06	4,45	3,45	50/40	42,24
3	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БГ Диета 9	209,98	1,23	4,16	41,88	150	47,24
4	Напиток из свежих яблок диета 9	9,9	0,08	0,08	1,96	200	3,61
5	Хлеб пшеничный тостовый	64,64	2,02	0,56	12,86	24	2,43
6	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	57,69	1,78	0,55	11,42	24	2,50
		481,4	17,63	13,05	73,03		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Морковные палочки свежие 80гр	26,96	1,04	0,08	5,52	80	33,02
2	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
3	Тефтели мясные	205,31	11,43	12,28	12,07	90	36,02
4	Пюре картофельное	134,8	3,11	4,41	20,45	140	21,29
5	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
6	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	55,62	1,71	0,53	11,01	23	2,41
		485,5	22,37	21,9	49,33		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Сыр "Гауда" слайсы	96,86	7,77	7,31		29	31,97
3	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	100,53	2,47	5,64	9,75	165	61,23
4	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	67,15	2,07	0,64	13,29	28	2,91
		330,65	12,41	20,84	23,18		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	57,65	1,38	4,07	3,31	80	13,78
2	Поджарка из мяса (свинина)	235,55	14,34	18,5	2,14	60/30	47,16
3	Картофельные шарики запеченные	158,34	3,81	2,06	31,04	170	21,89
4	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
5	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
6	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	63,91	2,14	0,66	12,33	26	2,82
7	Хлеб ржаной "Столичный"	57,91	1,93	0,33	12,63	28	2,41
		630,75	23,66	25,63	75,41		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	22,42
3	Котлеты из минтая БГ	24,78	0,47	0,37	4,78	95	48,41
4	Гречка отварная рассыпчатая	165,19	5,11	4,12	26,58	130	9,09
5	Напиток из смородины диета 9	9,25	0,25	0,1	1,83	200	15,74
6	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	54,46	1,68	0,52	10,78	23	2,36
		306,59	9,51	8,45	47,98		107,70

Шеф-повар *Зеленый*
(подпись)

Мед. работник *А.В.Д.*
(подпись)

Калькулятор *Ракитина А.С.*
(подпись) Ракитина А.С.

Начальник отдела *Степановичус В.Ю.*
(подпись) Степановичус В.Ю.



Утверждаю:

ШП "Центральный"

И.Н. *Маслов*



Согласовано

Директор

Для документов

МЕНЮ

на 9 - 13 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Сыр плавленый с зеленью "Дружба" в инд.уп.	41,44	1,46	3,25	1,63	1шт/16,25	9,68
2	Филе куриное тушеное с овощами	98,56	11,06	4,45	3,45	50/40	42,24
3	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БМ	192,3	1,02	4,79	36,23	130	36,41
4	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
5	Хлеб без глютена "Белый"	52,38	1,36	0,57	10,43	23	14,74
		426,58	14,98	13,14	61,7		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Морковные палочки свежие 80гр	26,96	1,04	0,08	5,52	80	33,02
2	Филе куриное запеченное с сыром ///	88,7	11,04	4,66	0,66	50	39,01
3	Пюре картофельное	139,61	3,22	4,57	21,18	145	22,06
4	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	Хлеб без глютена "Белый"	37,4	0,97	0,4	7,45	16	10,52
		311,06	16,33	9,72	39,02		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	97,29	2,39	5,46	9,43	150	59,26
3	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	Хлеб без глютена "Белый"	45,6	1,18	0,49	9,08	20	12,83
5	Батончик фруктовый натуральный "Финики-Кокос"	128,4	1,77	6,33	15,45	1шт/30 гр	24,02
		337,4	5,44	19,53	34,1		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	57,65	1,38	4,07	3,31	80	13,78
2	Поджарка из мяса (свинина) Диета БГ	209,99	11,78	14,96	6,14	45/45	44,88
3	Картофельные шарики запеченные	135,04	3,25	1,76	26,47	145	18,67
4	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
6	Хлеб без глютена "Тёмный"	35,81	0,28	0,41	7,84	16	10,22
		511,88	16,75	21,21	61,72		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Котлета натуральная из минтая БГ	130,09	16,01	5,74	3,71	80	47,57
2	Гречка отварная рассыпчатая	177,89	5,51	4,43	28,63	140	9,79
3	Напиток смородиновый с яблоком	42	0,13	0,1	10,13	200	7,62
4	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
5	Хлеб без глютена "Белый"	35,89	0,93	0,39	7,15	16	10,10
6	Мёд натуральный в инд. уп. 10гр.	28,4			7,1	1шт/10гр	12,08
		565,47	25,1	16,18	79,6		107,70

Шеф-повар

Белый
(подпись)

Мед. работник

А. Зю
(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.
(подпись)

Ракитина А.С.

Начальник отдела

Степановичус В.Ю.
(подпись)

Степановичус В.Ю.



Утверждаю:
 Директор ФГУП "Центральный"
 Давыдова И.Н. *И.Н. Давыдова*



МЕНЮ

на 11 - 12 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак,обед ОБЗ

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	У	В	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Каша молочная геркулесовая с клубникой и маслом сливочным диета 9	167,01	6,14	7,95	16,88	200/2/5	32,92
3	Цикорий с молоком диета 9	61,8	3,16	2,5	5,9	200	14,07
4	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	60	1,85	0,58	11,88	25	2,60
		354,91	11,25	18,28	34,8		60,84
Обед							
1	Томаты Черри свежие	17,1	0,84	0,19	2,56	95	67,86
2	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты Диета 9	128,49	4,8	6,64	11,81	250	42,03
3	Жаркое "По-домашнему" со свиной	240,87	11,9	12,57	19,38	40/145	47,18
4	Напиток из кураги диета 9	36,82	0,56	0,13	8,16	200	5,40
5	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	63,92	1,97	0,61	12,65	27	2,77
6	Хлебцы гречневые с витаминами 10гр ТМ Dr. Korner	28,3	1,2	0,3	5,2	1шт/10гр	20,02
		515,5	21,27	20,44	59,76		185,26
		870,41	32,52	38,72	94,56	Итого за день	246,10
Четверг							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
3	Мясо свинины с картофелем в стиле шурпа	221,99	11,93	11,08	17,86	40/145	46,22
4	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,58
5	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
6	Хлеб ржаной "Столичный"	44,12	1,47	0,25	9,62	21	1,82
		430,23	15,02	21,84	43,04		88,61
Обед							
1	Морковные палочки свежие 80гр	26,96	1,04	0,08	5,52	80	33,02
2	Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, сметаной и зеленью	178,01	7,96	11,35	10,88	250/20/10/	49,08
3	Крабовые палочки VICI	69,3	4,18	0,07	13	66	29,14
4	Плов овощной	206,12	4,15	3,46	41,02	150	16,90
5	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника) диета 9	11,25	0,18	0,11	1,75	200	8,80
6	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
7	Хлеб ржаной "Столичный"	84	2,8	0,48	18,32	40	3,49
		630,64	20,31	15,55	104,24		157,49
		1 060,87	35,33	37,39	147,28	Итого за день	246,10

Шеф-повар *Зейф*
 (подпись)

Калькулятор *Ракитина А.С.*
 (подпись)

Мед. работник *А.В.*
 (подпись)

Начальник отдела *Степонавичус В.Ю.*
 (подпись)