



Утверждаю:

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



Согласовано:

Директор

(подпись)

МЕНЮ

на 2 - 6 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая-завтрак

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
3	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	200/5	24,77
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
5	001495	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
6	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
7	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
8	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	43,78	0,35	0,5	9,58	19	12,48
			496,42	13,9	21,64	60,67		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	001503	Морковные палочки свежие 70гр	23,59	0,91	0,07	4,83	70	29,94
3	001882	Жаркое "По-домашнему" со свининой" БГ	239,37	11,96	12,58	18,82	40/145	48,13
4	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	68,7	1,78	0,74	13,68	30	19,32
			372,3	16,11	16,64	38,79		107,70
Среда								
Завтрак								
1	002006	Капуста свежая с маслом	64,85	1,48	4,16	5,22	80	6,07
2	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	43,26
3	001331	Гречка отварная рассыпчатая	174,42	5,3	4,63	27,53	150	10,04
4	002038	Напиток яблочно-вишнёвый	43,4	0,14	0,11	10,3	200	6,93
5	001741	Йогурт персик-манго питьевой 80гр	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	11,70
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	39,95	0,32	0,46	8,74	18	11,40
			515,84	20,65	16,02	72,21		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	001770	Рыба припущенная (минтай)	83,04	18,27	0,92	0,41	75	54,94
2	001873	Пюре картофельное	138,74	3,32	4,11	21,89	150	21,76
3	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	48,37	1,26	0,52	9,63	21	13,61
5	000118	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир в инд. упак. 45г.	46,8	2,88	1,58	5,36	45	16,76
			316,96	25,73	7,13	37,29		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	002335	Филе куриное тушеное БГ	121,3	11,46	5,74	5,76	50/45	48,35
2	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	15,16
3	000166	Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)	42,5	0,13	0,1	10,25	200	9,10
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	11,05
5	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	23,64	0,19	0,27	5,17	10	6,74
6	000053	Батончик фруктовый "Завтра каникулы" (банан-chia-подсолнечник)	63,72	1,22	2	9,56	1шт/18гр	17,30
			345,69	16,67	9,84	46,67		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Калькулятор

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

(подпись)

Начальник отдела

(подпись)

Степанавичус В.Ю.



Утверждаю:

АО Комбинат школьного питания "Центральный"

Гарасова И.Н. _____

И.Н. Гарасова



Согласовано:

Директор _____

(подпись)

МЕНЮ

на 2 - 3 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
3	001725	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	200/5	24,77
4	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
5	001495	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	45,6	1,18	0,49	9,08	20	12,83
			405,04	13,06	20,73	41,17		79,47
Обед								
1	001243	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы) с маслом	72	0,6	6,67	2,29	80	28,03
2	001057	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками БГ	172,06	3,18	7,15	23,43	250/10/1	44,17
3	000291	Печень "По-строгановски" диета БГ Диета 9	156,15	15,95	6,41	8,28	60/40	52,58
4	001330	Рис припущенный	204,42	3,68	4,14	37,14	150	15,21
5	000143	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,09	1,02	0,42	7,78	17	11,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	38,58	0,3	0,44	8,44	17	11,01
			724,2	24,81	25,31	97,32		166,63
			1 129,24	37,87	46,04	138,49	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	218,12	6,92	7,74	29,78	200/5	24,77
2	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	001741	Йогурт персик-манго питьевой 80гр	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	53,31	1,38	0,58	10,62	23	15,01
			330,64	10,54	10,32	49,2		58,42
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	21,58
2	001821	Рассольник Ленинградский с мясом и с зеленью БГ, БМ	139,81	4,52	7,84	12,88	250/10/1	31,75
3	001614	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	46,89
4	000337	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БГ Диета 9	223,98	1,31	4,44	44,67	160	50,39
5	002242	Напиток из ягод Вишенка	40,75	0,2	0,13	9,75	200	8,62
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	51,71	1,34	0,56	10,3	22	14,55
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	48,79	0,39	0,56	10,68	21	13,90
			609,48	18,37	17,83	94,12		187,68
			940,12	28,91	28,15	143,32	Итого за день	246,10

Шеф-повар _____

(подпись)

Калькулятор _____

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник _____

(подпись)

Начальник отдела _____

(подпись)

Степановичус В.Ю.



Утверждаю:

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



МЕНЮ

на 4 - 5 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	000275	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	256,79	25,49	10,96	12,73	150	72,93
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	67,01	1,74	0,73	13,34	29	18,86
5	000122	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7гр	23,1	0,49	0,6	3,92	1шт/ 7гр	5,00
			413,01	27,82	19,54	30,13		108,38
Обед								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	22,42
2	002328	Ши из свежей капусты и картофеля с мясом говядины и зеленью	123,22	4,65	7,81	8,5	250/10/1	26,25
3	001768	Запеканка картофельная с рыбой БГ	231,22	15,02	5,5	30,24	200	59,32
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
6	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20	13,00
			520,3	22,23	14,44	75,38		137,72
			933,31	50,05	33,98	105,51	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	002223	Каша гречневая с тушеной говядиной и овощами	300,92	14,48	12,58	31,97	40/150	46,01
2	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
3	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	11,05
4	000118	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир в инд. упак. 45г.	46,8	2,88	1,58	5,36	45	16,77
			405,38	18,44	14,6	49,36		76,92
Обед								
1	001590	Хрустящая свекла 12 гр.	54,1	0,42	2,3	7,92	12	37,18
2	000317	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (гречневые рожки)	236,88	10,29	12,2	21,48	250/20/1	38,44
3	002335	Филе куриное тушеное БГ	121,3	11,46	5,74	5,76	50/45	48,35
4	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	15,16
5	002243	Напиток Рябинка	45	0,28	0,08	8,8	200	8,06
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,09	1,02	0,42	7,78	17	11,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	38,58	0,3	0,44	8,44	17	10,99
			590,21	26,42	22,48	68,29		169,18
			995,59	44,86	37,08	117,65	Итого за день	246,10

Шеф-повар

И.Н. Тарасова
(подпись)

Калькулятор

А.С. Ракитина
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

В.Ю. Степонавичус
(подпись)

Начальник отдела

В.Ю. Степонавичус
(подпись)

Степонавичус В.Ю.



Утверждаю:

Комбинат школьного питания "Центральный"

Гарасова И.Н. _____



Директор _____

(подпись)

МЕНЮ

на 6 - 7 Декабря 2 024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У*	Выход	Цена
Пятница								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
3	001724	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44	200/5	23,30
4	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	48,6	1,26	0,53	9,68	21	13,67
			371,9	8,97	18,43	40,93		60,99
Обед								
1	001323	Томаты Черри свежие	9	0,44	0,1	1,35	50	35,72
2	001423	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	34,42
3	000693	Гуляш из говядины БГ	193,32	12,13	15,27	1,85	40/30	65,34
4	001330	Рис припущенный	204,42	3,68	4,14	37,14	150	15,21
5	002241	Напиток абрикосовый	41,75	0,23	2,2	8,23	200	8,42
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20	13,00
			678,75	27,6	28,53	79,8		185,11
			1 050,65	36,57	46,96	120,73	Итого за день	246,10
Суббота								
Завтрак								
1	001250	Омлет запеченный натуральный	218,48	15,64	16,06	2,54	150	43,36
2	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
3	000023	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	38,38	1	0,42	7,64	17	10,80
			408,07	19,16	22	33,06		76,06
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	16,18
2	002217	Суп картофельный с макаронами, с мясом говядины и зеленью БГ	180,68	5,11	8,03	21,85	250/10/1	40,22
3	001770	Рыба припущенная (минтай)	77,5	17,05	0,86	0,38	70	51,28
4	001316	Картофельные дольки запеченные	139,69	3,36	1,82	27,38	150	18,51
5	000099	Сок яблочный из зеленых яблок осветлен, восстановл. "Мой" инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	22,57
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	37,96	0,99	0,41	7,56	16	10,68
7	000026	Хлеб без глютена "Тёмный"	37,18	0,29	0,42	8,14	16	10,60
			574,01	27,19	11,61	90,19		170,04
			982,08	46,35	33,61	123,25	Итого за день	246,10

Шеф-повар _____

(подпись)

Калькулятор _____

(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник _____

(подпись)

Начальник отдела _____

(подпись)

Степонавичус В.Ю.