



утверждаю:

Андрей Сергеевич Комбинат школьного питания

Центральный

И.Н. Masdel



Согласовано:

Средняя

Директор

школы № 9

города Тюмени

МЕНЮ

на 16 - 20 Января 2 023 г. 1-Комплекс Диета 9 сахарный диабет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Помидоры свежие порционно	19,2	0,88	0,16	3,04	80	18,93
2	Чахохбили "По-школьному" из филе куриного (лук п/ф)	141,82	11,19	8,84	4,21	50/50	41,73
3	Макаронные изделия отварные безглютеновые	241,29	0,27	6,14	46,24	160	21,18
4	Напиток тёплый из кураги (без сахара)	46,4	1,04	0,06	10,2	200	8,32
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	68,88	2,27	0,38	14,12	34	2,91
6	Фрукт мандарин свежий	34,2	0,72	0,18	6,75	90	14,63
		551,79	16,37	15,76	84,56		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Икра морковная /ов п/ф/	114,2	1,62	7,6	9,4	100	14,85
2	Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф Диета	238,25	10,29	18,31	7,92	90	45,66
3	Пюре картофельное (карт п/ф)	194,69	4,37	6,55	29,46	200	27,42
4	Напиток тёплый из вишни (без сахара)					200	5,00
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	78	3	2,5	11	1шт/100гр	11,98
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	65,8	2,17	0,36	13,49	33	2,79
		690,94	21,45	35,32	71,27		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Салат из пекин. капусты с огурцом и кукурузой	97,33	1,75	7,48	5,46	85	19,08
2	Филе индейки, запеченное с овощами Диета	205,55	15,87	14,82	2,1	75	57,89
3	Гречка отварная	248,38	8,79	6,1	39,69	150	14,49
4	Чай без сахара	0,01				200	0,48
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
6	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	89,72	2,63	1,3	15,58	38	5,36
		687,99	29,44	30,1	72,63		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	14	0,72	0,12	2,28	40/40	15,68
2	Рыба запеченная /минтай/ Диета	126,31	17,97	6,01		100	52,98
3	Картофельные дольки запеченные п/ф	184,39	3,4	6,62	27,71	170	18,80
4	Чай без сахара	0,01				200	0,48
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	82,84	2,73	0,46	16,98	41	3,50
6	Фрукт мандарин свежий	38	0,8	0,2	7,5	100	16,26
		445,55	25,62	13,41	54,47		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Салат "Витаминный" (овощи п/ф)*	100,51	1,12	6,38	9,16	80	17,60
2	Гуляш из свинины (лук п/ф) Диета	325,92	18,16	26,75	1,93	75/75	59,66
3	Рис припущенный м.р	244,49	4,17	10,11	42,25	170	9,68
4	Напиток тёплый из шиповника без сахара	56,8	0,68	0,28	9,66	200	6,88
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	10,40
6	Хлеб "Абсолют" ржано-пшеничный	80,2	2,32	0,57	15,27	34	3,48
		854,92	26,85	44,49	88,07		107,70

Повар-бригадир

(подпись)

Экономист по ценам

Грицюк О.М.

Мед. работник

(подпись)

Технолог

(подпись)

Фоменко С.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575835

Владелец Головчак Елена Владимировна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023