



Утверждаю:

Акционерное общество Комбинат школьного питания

Центральный  
Г.Томск

И.Н. *Масал*



Согласовано:

Директор

Общественная инспекция  
школы № 88  
города Томска

### МЕНЮ

на 18 - 22 Декабря 2023 г. 1-Комплекс Диета 9 сахарный диабет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Нарезка из перца сладкого Диета № 9	20,8	1,04	0,08	3,92	80	36,56
3	Сыр российский /порционнo/	36,4	2,32	2,95		10	7,92
4	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9, безглютена	195,86	5,78	5,71	30,18	180/4	16,41
5	Какао с молоком С Диета № 9	62,1	3,62	2,95	5,1	200	14,55
6	Кисломолочный напиток "Кефир"	106	5,8	5	8	200	17,22
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	58,87	1,73	0,85	10,22	25	3,68
8	Хлеб "Николаевский" йодир.	55,89	1,7	0,53	10,93	23	2,39
		<b>602,02</b>	<b>22,09</b>	<b>25,32</b>	<b>68,49</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	8,8	0,56	0,08	1,52	80	17,63
2	Гуляш из говядины Диета № 9	187,71	14,96	13,65	1,3	50/40	72,95
3	Картофель отварной (карт.п/ф) Диета № 9	112,8	2,53	2,31	20,41	100	15,32
4	Чай чёрный	0,01				200	0,28
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	35,52	1,08	0,34	6,94	15	1,52
		<b>344,84</b>	<b>19,13</b>	<b>16,38</b>	<b>30,17</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Овощи свежие порционно (огурцы помидоры)	17,5	0,9	0,15	2,85	50/50	28,15
2	Котлета из мяса птицы п/ф Диета № 9	89,36	11,67	3,81	2,08	90	55,20
3	Гречка отварная с овощами п/ф Диета №9	177,11	6,11	4,4	28,21	150	12,55
4	Напиток фруктовый (яблочный) Диета №9	11,75	0,1	0,1	2,45	200	6,78
5	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	58,94	1,94	0,32	12,08	29	2,49
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	59,4	1,89	0,27	12,42	27	2,53
		<b>414,06</b>	<b>22,61</b>	<b>9,05</b>	<b>60,09</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр российский /порционнo/	36,4	2,32	2,95		10	7,92
2	Минтай, запеченный Диета № 9	82,06	16,27	1,91	0,01	90	50,80
3	Картофель тушеный п/ф Диета № 9	141	3,24	3,29	24,4	150	22,04
4	Чай яблочно-вишневый Диета № 9	7,31	0,08	0,05	1,51	200	2,74
5	Фрукт мандарин свежий	38	0,8	0,2	7,5	100	18,85
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	62,25	2,05	0,34	12,76	31	2,63
7	Хлеб "Московский" ржаной	58,4	2,28	0,41	11,37	31	2,72
		<b>425,42</b>	<b>27,04</b>	<b>9,15</b>	<b>57,55</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Нарезка из свежих овощей /огурцы, томаты/	19,25	0,99	0,17	3,14	55/55	30,36
2	Поджарка из свинины п/ф	214,12	12,5	16,35	3,44	50/40	50,26
3	Овощи тушеные	48,48	2,31	1,01	7,13	130	12,03
4	Напиток тёплый из брусники Диета № 9	11,5	0,18	0,13	2,05	200	11,88
5	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	38,4	1,22	0,38	7,01	15	1,60
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	36,68	1,12	0,35	7,17	15	1,57
		<b>368,43</b>	<b>18,32</b>	<b>18,39</b>	<b>29,94</b>		<b>107,70</b>

Шеф-Повар

*Масал*  
(подпись)

Технолог

Зубков К.С.

(подпись)

Мед. работник

*А*  
(подпись)

Старший  
калькулятор

Грицюк О.М.

(подпись)