



Утверждаю:

Андрей Сергеевич Гарасюк
«Комбинат школьного питания»
Центральный
Г. Тюмень, И.Н.

Согласовано
Директор



МЕНЮ

на 22 - 26 Января 2024 г. 1-Комплекс Диета 9 сахарный диабет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Нарезка из перца сладкого Диета № 9	20,8	1,04	0,08	3,92	80	36,56
2	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9, безглютена	195,86	5,78	5,71	30,18	180/4	16,41
3	Какао с молоком С Диета № 9	62,1	3,62	2,95	5,1	200	14,55
4	Кисломолочный напиток "Кефир"	106	5,8	5	8	200	17,22
5	Фрукт мандарин свежий	38	0,8	0,2	7,5	100	18,85
6	Хлеб "Московский" ржаной	41,01	1,6	0,29	7,98	22	1,91
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	51,4	1,57	0,49	10,05	21	2,20
		515,17	20,21	14,72	72,73		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Салат из свеклы с маслом растительным* п/ф	69,63	1,22	4,04	7,22	80	9,84
2	Гуляш из говядины Диета № 9	187,71	14,96	13,65	1,3	50/40	72,95
3	Пюре картофельное п/ф Диета № 9	142,79	3,63	4,12	22,67	150	20,22
4	Чай с апельсинами	2,16	0,05	0,01	0,41	200/5	1,24
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	80,84	2,46	0,77	15,8	33	3,45
		483,13	22,32	22,59	47,4		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Нарезка из перца сладкого Диета № 9	15,6	0,78	0,06	2,94	60	27,42
2	Котлета из мяса птицы п/ф Диета № 9	89,36	11,67	3,81	2,08	90	55,32
3	Гречка отварная с овощами п/ф Диета №9	141,68	4,89	3,52	22,56	120	10,04
4	Напиток тёплый из брусники Диета № 9	11,5	0,18	0,13	2,05	200	11,88
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	71,03	2,16	0,67	13,88	29	3,04
		329,17	19,68	8,19	43,51		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Горбуша запеченная Диета № 9	164,95	22,3	8,42	0,01	90	74,75
2	Картофель тушеный п/ф Диета № 9	112,8	2,59	2,64	19,52	120	17,63
3	Чай яблочно-вишневый Диета № 9	7,31	0,08	0,05	1,51	200	2,74
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	38,34	1,23	0,21	7,88	19	1,53
		370,4	26,6	11,72	38,72		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Нарезка из перца сладкого Диета № 9	14	0,72	0,12	2,28	80	22,08
2	Печень, тушеная в соусе с овощами Диета № 9	116,86	13,77	3,79	6,66	50/40	38,94
3	Овощи тушеные	48,48	2,31	1,01	7,13	130	12,03
4	Молоко кипяченое	108	5,8	5	9,6	200	20,19
5	Напиток тёплый из брусники Диета № 9	11,5	0,18	0,13	2,05	200	11,88
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	60,28	1,84	0,57	11,78	25	2,58
		359,12	24,62	10,62	39,5		107,70

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559358
Владелец Головачук Елена Владимировна
Действителен с 28.11.2023 по 27.11.2024

Шеф-Повар

(подпись)

Технолог

(подпись)

Зубков К.С.

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

(подпись)

Грицков О.М.