



Утверждаю:

Комплекс школьного питания "Центральный"  
Зарасова И.Н. *И.Н. Зарасова*

Директор

Согласовано:

(подпись)



## МЕНЮ

на 20 - 24 Января 2 025 г. Комплекс №1 Завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001955	Наггетсы куриные хрустящие	238,6	10,6	13,32	19,08	106	64,65
2	001366	Макаронные изделия отварные (рожки)	237,26	6,27	4,56	42,79	140	13,79
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	49,15	1,52	0,47	9,73	20	2,13
5	000122	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7гр	46,2	0,98	1,19	7,84	2шт/ 7гр	10,01
6	000117	Творог обогащенный "Растишка" клубника-абрикос в инд. упаковке 45г.	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,78
			<b>618,02</b>	<b>22,25</b>	<b>21,12</b>	<b>84,75</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	002317	Сырники из творога с малиновой начинкой	118,98	7,44	4,74	11,64	60	62,11
3	001716	Каша молочная геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным	182,06	6,44	8,21	19,61	200/2/5	33,57
4	000139	Чай гречишный	0,01				200	0,63
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	39,05	1,31	0,4	7,54	16	1,71
			<b>380,73</b>	<b>16,65</b>	<b>16,6</b>	<b>40,25</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	002298	Котлета "По-домашнему"	192,73	11,42	12,65	8,29	90	38,70
3	001873	Пюре картофельное	134,12	3,21	3,97	21,16	145	21,03
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
5	001490	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
7	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	33,35	1,06	0,17	6,88	13	1,17
			<b>572,32</b>	<b>19,05</b>	<b>26,22</b>	<b>64,18</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	002474	Котлета "Белорусская"	181,99	10,3	11,02	10,4	90	39,05
2	001331	Гречка отварная рассыпчатая	162,79	4,95	4,32	25,7	140	9,37
3	002242	Напиток из ягод Вишенка	40,75	0,2	0,13	9,75	200	8,62
4	001655	Йогурт клубника-земляника питьевой 80г.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
5	000078	Фрукт апельсин свежий	58,5	1,35	0,3	12,15	150	30,52
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	52,17	1,66	0,27	10,76	21	1,84
			<b>555,4</b>	<b>20,7</b>	<b>18,04</b>	<b>77,56</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	001355	Запеканка из творога	306,44	24,82	10,76	26,22	150	68,79
3	000003	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	30,83	0,99	0,17	6,33	15	1,23
5	000050	Батончик фруктовый "Садись, пять" (финики-кокос)	70,62	0,97	3,48	8,5	1шт/16,5 гр	16,08
6	000122	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7гр	46,2	0,98	1,19	7,84	2шт/ 7гр	10,01
			<b>520,2</b>	<b>27,86</b>	<b>22,85</b>	<b>49,03</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

*И.Н. Зарасова*  
(подпись)

Старший  
калькулятор

*Грицюк О.М.*  
(подпись)

Грицюк О.М.

Мед. работник

*В.И. Степанавичус*  
(подпись)

Начальник отдела  
безопасности

*В.И. Степанавичус*  
(подпись)

Степанавичус В.И.



Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор

(подпись)



## МЕНЮ

на 20 - 24 Января 2025 г. Комплекс №2 Завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	000190	Тост с сыром "Гауда"	93,65	5,3	4,05	8,99	17/14,5	18,08
3	001312	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	227,37	7,26	7,95	31,26	210/5	25,70
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	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	29,08	0,9	0,28	5,75	12	1,26
7	001510	Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	89,76	2,75	1,76	12,76	1шт/22гр	8,29
8	000120	Фруктовая лента KIDS TM Правильные сладости	51			12,6	1шт/15 гр	27,46
			<b>610,81</b>	<b>18,47</b>	<b>23,29</b>	<b>78,3</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	002374	Печенье сдобное "Листик"	312,71	4,55	16,59	36,31	50	10,79
2	001499	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
3	002595	Шурпа по-домашнему п/ф (дольки)	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160	54,81
4	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	52,17	1,66	0,27	10,76	21	1,83
			<b>717,28</b>	<b>18,68</b>	<b>35,46</b>	<b>79,73</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001324	Салат "Витаминный" из квашеной капусты	57,65	1,38	4,07	3,31	80	13,78
2	001333	Плов ароматный из булгура с мясом птицы	247,5	15,86	4,85	34,53	50/150	54,41
3	001521	Напиток смородиновый с яблоком	42	0,13	0,1	10,13	200	7,62
4	001741	Йогурт персик-манго питьевой 80гр	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
5	000074	Фрукт яблоко свежее	37,6	0,38	0,32	7,84	80	11,65
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	55,02	1,75	0,28	11,35	22	1,94
			<b>498,97</b>	<b>21,74</b>	<b>11,62</b>	<b>75,96</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001599	Запеканка картофельная с минтаем	232,3	15,24	5,66	29,93	200	59,06
2	001358	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
3	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
4	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47,35	1,77	0,69	8,22	20	2,96
5	001510	Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	89,76	2,75	1,76	12,76	1шт/22гр	8,29
6	000119	Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша в инд. упак. 45г	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,78
			<b>465</b>	<b>23,34</b>	<b>9,86</b>	<b>66,43</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000036	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	002587	Жаркое "По-домашнему" со свиной п/ф (дольками)	281,91	14,45	15,38	20,58	50/150	63,37
3	000322	Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	42	0,13	0,1	10,13	200	8,80
4	000031	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	45,86	1,48	0,25	9,42	23	1,83
5	000046	Батончик фруктовый "Для особо одаренных" (финики-кокос-кунжут)	127,8	1,8	6,24	15,45	1шт/30 гр	24,02
			<b>538,2</b>	<b>19,32</b>	<b>25,22</b>	<b>57,04</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

*И.И. Руденко*  
(подпись)

Старший  
калькулятор

*О.М. Грицюк*  
(подпись)

Грицюк О.М.

Мед. работник

*В.Ю. Степанович*  
(подпись)

Начальник отдела  
безопасности

*В.Ю. Степанович*  
(подпись)

Степанович В.Ю.



АО "Комбинат детского питания "Центральный"

И.Н. *Marsell*

Согласовано:  
 Директор  
 (подпись)

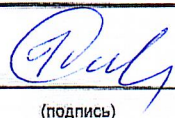
## МЕНЮ

на 20 Января 2 025 г. Доп.Меню Доп.меню

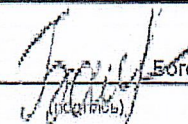
№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
2	Горошек зеленый бланшированный	30,8	2,09	0,16	5,45	40	10,75
3	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
4	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом	58,2	0,61	5,12	2,33	80	28,19
5	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
6	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
7	Салат "Витаминный" из свежей капусты	64,85	1,48	4,16	5,22	80	6,07
8	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	167,63	6,17	6,54	20,63	250/10	41,73
9	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками БГ	172,06	3,18	7,15	23,43	250/10/1	44,17
10	Печень тушеная с овощами без томата БГ	127,52	13,08	5,67	5,82	50/50	41,44
11	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	42,33
12	Наггетсы куриные хрустящие	238,6	10,6	13,32	19,08	106	64,65
13	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом растительным Диета БМ	405	13,5	38	43,5	180/5	72,97
14	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным	393,1	13,55	36,63	43,57	180/5	78,19
15	Сырники из творога с малиновой начинкой	237,96	14,88	9,48	23,28	2шт/60	124,22
16	Сырники из творога с малиновой начинкой	356,94	22,32	14,22	34,92	3шт/60	186,34
17	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	223,98	14,48	18,11	0,8	150	39,70
18	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	218,12	6,92	7,74	29,78	200/5	24,77
19	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным диета 9	201,99	6,82	7,69	25,99	200/5	24,46
20	Каша на безлактозном молоке "Дружба" с маслом	236,68	6,41	9,65	30,91	200/5	32,91
21	Макаронные изделия отварные (Безбелковые макаронные рисовый рожок) диета БМ, БГ, ФКУ	228,85	1,29	5,32	43,95	150	45,74
22	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ, ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	37,10
23	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,27
24	Кукуруза сладкая, бланшированная	13,2	0,6		2,7	30	12,95
25	Рис припущенный Диета БМ	216,31	3,63	5,51	37,07	150	9,99
26	Напиток миндальный на йогуртной закваске без молока 250гр	112,5	0,5	0,25	25	1шт/250гр	55,64
27	Напиток на йогуртной закваске без молока с малиной 250гр	95	0,75	0,38	20	1шт/250гр	49,79
28	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
29	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
30	Вода питьевая					1шт/500мл	32,18
31	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
32	Молоко питьевое ультрапаст. обогащенное в инд.уп. 200 мл	118,4	5,8	6,4	9,4	1шт/200	37,57
33	Молочный коктейль (шоколад)	142	5,2	5	19	1шт/200 мл	39,65
34	Пюре Агуша грушевое	50,4			12,6	1шт/90гр	59,82
35	Пюре яблоко,шиповник,клюква-витаминный салатик ФрутоНяня	51,12			12,78	1шт/90 гр	54,46
36	Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72
37	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06

№	Наименование	41	0,41	0,4	9,8	100	14,56
39	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
40	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40	23,40
41	Печенье без глютена	178,5	3,35	5,8	28,2	50	34,78
42	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
43	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
44	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,08
45	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
46	Батончик фруктовый "Домашки не будет" (банан-чиа-подсолнечник)	106,2	2,04	3,33	15,93	1шт/30 гр	24,60
47	Пастилки фруктики ТМ Правильные сладости	51	0,08	0,02	12,45	1шт/15гр	29,91
48	Пастилки ягодно-фруктовые черничные 35гр	127,05	0,04	0,46	30,66	1шт/35гр	78,90
49	Печенье "Шакер-Чурек" в инд. упаковке 50 г.	255	2,85	12,95	31,85	1шт/50гр	18,20
50	Печенье Тюменочка витаминизированное 22гр. в инд. уп.	89,76	2,75	1,76	12,76	1шт/22гр	8,29
51	Рисовые мини хлебцы с бананом 30гр	111	1,5	0,6	23,4	1шт/30гр	31,71
52	Сахар в инд уп	20			5	1шт/5гр	1,11
53	Фруктовая лента KIDS ТМ Правильные сладости	51			12,6	1шт/15 гр	27,46
54	Хлебцы мини рисово-кукурузные "Смузи Клубника" 40гр.	156	2,56	0,4	36	1шт/40гр	48,23
55	Хлебцы рисовые безглютеновые с кунжутом и морской солью 27гр	93,15	2,43	1,08	18,9	1шт/27гр	41,42
56	Хлебцы рисовые малина-клубника безглютеновые на фруктозе 27гр	91,8	1,89	0,54	19,71	1шт/27гр	43,52
57	Чак-чак с настоящим медом 45гр	207	2,21	14,13	18,14	1шт/45 гр	39,64
		7 238,91	218,96	300,43	983,54		1 963,76

Шеф-повар

  
(подпись)

Старший  
калькулятор

  
(подпись)

Богомолова Е.Н.

Мед. работник

  
(подпись)

Начальник отдела  
безопасности

  
(подпись)

Степонавичус В.Ю.



Федеральный научный центр безопасности и качества питания "Центральный"

Генеральный директор: И.Н. Марсел

Согласовано:  
Директор  
(подпись)  
И.Н. Марсел  
Федеральный научный центр безопасности и качества питания "Центральный"  
г. Москва

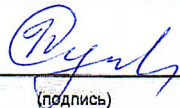
## МЕНЮ

на 21 Января 2 025 г. Доп.Меню Доп.меню

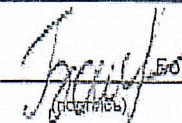
№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сладко-сливочное безлактозное порционнно	66,2	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	20,71
2	Сыр плавленый "Дружба" в инд. упаковке	40,63	1,46	3,25	1,46	1шт/16,25	9,68
3	Говядина отварная	141,64	12,02	10,31	0,25	40	64,06
4	Горошек зеленый бланшированный	30,8	2,09	0,16	5,45	40	10,75
5	Филе грудки куриное отварное	105,41	16,47	4,39		90	57,27
6	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
7	Огурцы свежие (порционнно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
8	Помидоры свежие (порционнно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
9	Суп картофельный с рисом с мясом говядины, со сметаной и зеленью п/ф	186,45	7,7	11,32	13,52	250/20/10/1	47,11
10	Суп картофельный с рисом, зеленью	93,78	1,6	3,9	13,2	250/1	16,44
11	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	52,36
12	Шурпа по-домашнему п/ф	275,86	12,18	16,12	19,7	40/160	54,96
13	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом растительным Диета БМ	405	13,5	38	43,5	180/5	72,97
14	Филе куриное тушеное БГ	121,3	11,46	5,74	5,76	50/45	48,35
15	Рыба запеченная минтай Б/Г	163,02	16,79	8,58	4,78	90	50,76
16	Сырники из творога с малиновой начинкой	237,96	14,88	9,48	23,28	2шт/60	124,22
17	Сырники из творога с малиновой начинкой	356,94	22,32	14,22	34,92	3шт/60	186,34
18	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	223,98	14,48	18,11	0,8	150	39,70
19	Каша безлактозная рисовая с маслом	209,75	5,31	9,3	26,07	200/5	32,71
20	Каша молочная геркулесовая с клубникой и яблоком и маслом сливочным	182,06	6,44	8,21	19,61	200/2/5	33,57
21	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ, ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	37,10
22	Макаронные изделия отварные (рожки)	254,21	6,71	4,89	45,84	150	14,78
23	Картофельные шарики запеченные	139,69	3,36	1,82	27,38	150	19,31
24	Кукуруза сладкая, бланшированная	13,2	0,6		2,7	30	12,95
25	Овощная смесь "Европейская"	51,69	1,53	2,72	5,29	50	15,96
26	Напиток из вишни	40,7	0,25	0,13	9,93	200	10,17
27	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,15
28	Напиток миндальный на йогуртной закваске без молока 250гр	112,5	0,5	0,25	25	1шт/250гр	55,64
29	Напиток на йогуртной закваске без молока с облепихой 250гр.	95	0,75	0,38	20	1шт/250гр	55,64
30	Чай гречишный	0,01				200	0,63
31	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
32	Вода питьевая					1шт/500мл	32,18
33	Йогурт персик-манго питьевой 80гр	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
34	Молоко безлактозное питьевое ультрапастеризованное	124	6	6,4	9,4	1шт/200мл	43,55
35	Молоко питьевое ультрапаст. обогащенное в инд.уп. 200 мл	118,4	5,8	6,4	9,4	1шт/200	37,57
36	Молочный коктейль (клубника)	142	5,2	5	19	1шт/200 мл	39,65
37	Пюре Агуша банановое	61,2			15,3	1шт/90гр	59,82
38	Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп. 125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72
39	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
40	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
41	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
42	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40	23,40
43	Печенье без глютена	178,5	3,35	5,8	28,2	50	34,78
44	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00

45	Хлеб без глютена темный	45,6	0,36	0,52	9,98	20	13,00
46	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
47	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	44,4	2,74	0,56	7,1	20	2,73
48	Батончик с клубникой и цельными злаками 25гр.	92,5	0,88	1,38	18,5	1шт/25гр	31,98
49	Батончик фруктовый "Домашки не будет" (банан-chia-подсолнечник)	106,2	2,04	3,33	15,93	1шт/30 гр	24,60
50	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	1шт/ 16,5	16,08
51	Крекер витаминный с кальцием и витаминами 50гр	226,5	4	8,5	33,5	1шт/50 гр	38,87
52	Мёд натуральный в инд. уп. 10гр.	28,4			7,1	1шт/10гр	12,08
53	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7гр	23,1	0,49	0,6	3,92	1шт/ 7гр	5,01
54	Пастилки фруктики ТМ Правильные сладости	51	0,08	0,02	12,45	1шт/15гр	29,91
55	Сахар в инд уп	20			5	1шт/5гр	1,11
56	Хлебцы рисовые Агуша с грушевым соком	87	1,41	0,21	19,8	1шт/30гр	59,55
57	Хлебцы рисовые безглютеновые с кунжутом и морской солью 27гр	93,15	2,43	1,08	18,9	1шт/27гр	41,42
58	Хлебцы рисовые малина-клубника безглютеновые на фруктозе 27гр	91,8	1,89	0,54	19,71	1шт/27гр	43,52
59	Творог обогащенный "Растишка" клубника-абрикос в инд. упаковке 45г.	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,77
60	Панкейки	176,24	4,22	5,25	28,03	70	30,51
		6 334,16	234,78	254,31	809,49		1 964,17


Шеф-повар

  
(подпись)

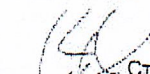
Старший  
калькулятор

  
(подпись) Богомолова Е.Н.

Мед. работник

  
(подпись)

Начальник отдела  
безопасности

  
(подпись) Степановичус В.Ю.



АО Комбинат федерального питания "Центральный"

И.Н. *Marsell*

Согласовано:

Директор

(подпись)

## МЕНЮ

на 22 Января 2 025 г. Доп.Меню Доп.меню


№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Говядина отварная	141,64	12,02	10,31	0,25	40	64,06
2	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
3	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	22,01
4	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
5	Щи из свежей капусты и картофеля с зеленью	88,13	1,66	5,24	8,5	250	10,17
6	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью п/ф	168,11	6,66	11,57	8,89	250/20/10/	31,68
7	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	52,36
8	Котлета "По-домашнему"	192,73	11,42	12,65	8,29	90	38,70
9	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом растительным Диета БМ	405	13,5	38	43,5	180/5	72,97
10	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным	393,1	13,55	36,63	43,57	180/5	78,19
11	Плов ароматный из булгура с мясом птицы	247,5	15,86	4,85	34,53	50/150	54,41
12	Запеканка картофельная с рыбой БГ	231,22	15,02	5,5	30,24	200	65,92
13	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	256,79	25,49	10,96	12,73	150	72,93
14	Запеканка из творога Диета безлактозная	246,64	18,52	11,99	15,9	150	130,52
15	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	223,98	14,48	18,11	0,8	150	39,70
16	Омлет запеченный с сыром	241,77	17,13	18,02	2,46	150	49,51
17	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	191,06	5,73	7,34	25,15	200/5	24,77
18	Каша молочная рисовая с маслом сливочным без сахара	175,06	5,73	7,34	21,15	200/5	24,26
19	Каша рисовая с маслом безлактозным на рисовом молоке без сахара	156,86	1,72	6,36	23,81	200/5	37,54
20	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ, ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	37,10
21	Макаронные изделия отварные (безглютеновый кукурузный рожок) диета БГ Диета 9	209,98	1,23	4,16	41,88	150	47,24
22	Гречка отварная БМ	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,27
23	Картофельные шарики запеченные	139,69	3,36	1,82	27,38	150	19,31
24	Рис припущенный Диета БМ	216,31	3,63	5,51	37,07	150	9,99
25	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
26	Напиток из сухофруктов диета 9	37,78	0,46	0,02	8,91	200	2,96
27	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,58
28	Напиток из шиповника диета 9	33,6	0,54	0,22	7,73	200	4,81
29	Напиток на йогуртной закваске без молока с облепихой 250гр.	95	0,75	0,38	20	1шт/250гр	55,64
30	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
31	Вода питьевая					1шт/500мл	32,18
32	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
33	Молоко питьевое ультрапаст. обогащенное в инд. уп. 200 мл	118,4	5,8	6,4	9,4	1шт/200	37,57
34	Молочный коктейль (банан)	142	5,2	5	19	1шт/200 мл	39,65
35	Морс ФрутоНяня в инд. уп. 200мл	86,4			21,6	1шт/200 мл	47,92
36	Пюре Агуша грушевое	50,4			12,6	1шт/90гр	59,82
37	Пюре яблоко, шиповник, клюква-витаминный салатик ФрутоНяня	51,12			12,78	1шт/90 гр	54,46
38	Сок томатный ТМ Мой в инд. уп. 200мл	27,2			6	1шт/200 мл	22,57
39	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
40	Фрукт груша свежая	79,9	0,68	0,51	17,51	170	47,52
41	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
42	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
43	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40	23,40

44	Хлеб без глютена	178,5	3,35	5,8	28,2	50	34,78
45	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
46	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20	13,00
47	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
48	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
49	Батончик мюсли с яблоком и витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1 шт/25 гр	27,63
50	Батончик фруктовый "Лес рук" (финики-кокос-кунжут)	70,29	0,99	3,43	8,5	1 шт/ 16,5	16,08
51	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,44
52	Молоко сгущенное с сахаром в инд. уп. 7гр	23,1	0,49	0,6	3,92	1шт/ 7гр	5,01
53	Пастилки фруктики ТМ Правильные сладости	51	0,08	0,02	12,45	1шт/15гр	29,91
54	Сахар в инд уп	20			5	1шт/5гр	1,11
55	Хлебцы гречневые с витаминами 10гр ТМ Dr. Korner	28,3	1,2	0,3	5,2	1шт/10гр	20,02
56	Хлебцы мини рисово-кукурузные "Смузи Вишня" 40гр.	156	2,6	0,4	35,2	1шт/40гр	48,23
57	Хлебцы рисовые безглютеновые с кунжутом и морской солью 27гр	93,15	2,43	1,08	18,9	1шт/27гр	41,42
58	Хлебцы рисовые малина-клубника безглютеновые на фруктозе 27гр	91,8	1,89	0,54	19,71	1шт/27гр	43,52
59	Чак-чак с настоящим медом 45гр	207	2,21	14,13	18,14	1шт/45 гр	39,64
		6 992,37	237,55	285,52	942,16		1 906,10


Шеф-повар

  
(подпись)


Старший  
калькулятор

  
(подпись) Богомолова Е.Н.

Мед. работник

  
(подпись)

Начальник отдела  
безопасности

  
(подпись) Степановичус В.Ю.





АО Комбинат диетического питания "Центральный"  
Исполнитель: И.Н. Маспел

Согласовано:  
Директор  
(подпись)  
Общественная организация  
"Сотрудники города Томска"  
г. Томск

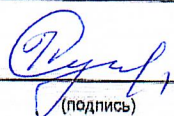
## МЕНЮ

на 23 Января 2 025 г. Доп.Меню Доп.меню


№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	Говядина отварная	141,64	12,02	10,31	0,25	40	64,06
4	Горошек зеленый бланшированный	30,8	2,09	0,16	5,45	40	10,75
5	Хрустящая морковь 12 гр.	58,15	0,23	2,47	8,75	12	37,18
6	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	22,42
7	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
8	Суп овощной с мини пельменями из курицы "Нежные"	130,2	4,02	11,77	13,55	200/50	22,84
9	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ № 9 (рисовые рожки)	237,48	9,9	12,16	21,98	250/20/1	34,57
10	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	6,15	0,21	0,03	1,23	90	52,36
11	Каша гречневая с тушеным мясом и овощами	323,74	15,75	13,83	33	40/150	44,08
12	Котлета "Белорусская"//	181,99	10,3	11,02	10,4	90	39,05
13	Курица отварная	277,2	23,56	20,29		100	41,36
14	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом растительным Диета БМ	405	13,5	38	43,5	180/5	72,97
15	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным	393,1	13,55	36,63	43,57	180/5	78,19
16	Рыба припущенная (минтай)	99,65	21,92	1,1	0,49	90	65,93
17	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	223,98	14,48	18,11	0,8	150	39,70
18	Каша кукурузная на рисовом молоке с маслом безлактозным без сахара	163,98	2,09	6,41	24,1	200/5	36,07
19	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	198,18	6,09	7,39	25,44	200/5	23,30
20	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным диета 9	182,18	6,09	7,39	21,44	200/5	22,79
21	Макаронные изделия отварные (Безбелковые макаронные рисовый рожок) диета БМ, БГ, ФКУ	228,85	1,29	5,32	43,95	150	45,74
22	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ, ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	37,10
23	Картофельные шарики мини запеченные	139,69	3,36	1,82	27,38	150	20,93
24	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	15,16
25	Овощная смесь "Европейская"	51,69	1,53	2,72	5,29	50	15,96
26	Овощная смесь "Мексиканская"	50,49	1,96	1,63	6,92	50	13,34
27	Напиток на йогуртной закваске без молока с малиной 250гр	95	0,75	0,38	20	1шт/250гр	49,79
28	Напиток яблочно-клюквенный	43,5	0,1	0,08	10,73	200	12,82
29	Напиток яблочно-клюквенный без сахара	11,5	0,1	0,08	2,73	200	11,80
30	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
31	Вода питьевая					1шт/500мл	32,18
32	Молочный коктейль (ваниль)	142	5,2	5	19	1шт/200 мл	39,65
33	Пюре Агуша грушевое	50,4			12,6	1шт/90гр	59,82
34	Сок томатный ТМ Мой в инд. уп. 200мл	27,2			6	1шт/200 мл	22,57
35	Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72
36	Сок яблочно-шиповниковый вост. осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72
37	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
38	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
39	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40	23,40
40	Печенье без глютена	178,5	3,35	5,8	28,2	50	34,78

41	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
42	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20	13,00
43	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	1,77
44	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	2,94
45	Батончик мюсли с яблоком и витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
46	Батончик фруктовый "Успел списать" (финики-кокос)	128,4	1,77	6,33	15,45	1шт/30 гр	34,03
47	Крекер витаминный с кальцием и витаминами 50гр	226,5	4	8,5	33,5	1шт/50 гр	38,87
48	Мармелад жевательный жележный в форме червяков CRAZY WOW 60гр	187,5	3,18	0,06	43,56	1шт/60гр	46,80
49	Мармелад жевательный ТМ Лёвушка детям	242,2	3,99	0,14	51,73	1шт/70гр	48,65
50	Мёд натуральный в инд. уп. 10гр.	28,4			7,1	1шт/10гр	12,08
51	Печенье затяжное Мария 22 г. в инд. уп.	87,56	1,76	1,89	16,72	1шт/22гр	7,06
52	Сахар в инд уп	20			5	1шт/5гр	1,11
53	Хлебцы рисовые безглютеновые с кунжутом и морской солью 27гр	93,15	2,43	1,08	18,9	1шт/27гр	41,42
54	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир в инд. упак. 45г.	46,8	2,88	1,58	5,36	45	16,77
		6 298,5	210,86	271,21	835,75		1 564,12

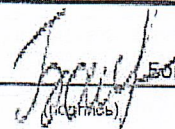
Шеф-повар

  
(подпись)


Мед. работник

  
(подпись)

Старший  
калькулятор

  
(подпись) Богомолова Е.Н.

Начальник отдела  
безопасности

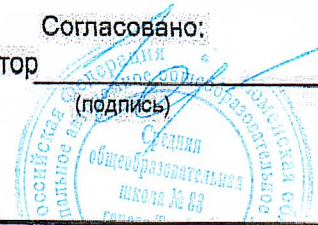
  
(подпись) Степановичус В.Ю.



Комбинат диетического питания "Центральный"  
 Директор И.Н. Мисуров

Согласовано:

Директор



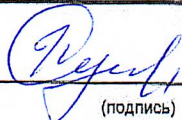
## МЕНЮ

на 24 Января 2 025 г. Доп.Меню Доп.меню


№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	40,75	1,47	3,26	1,47	1шт/16,25	9,71
3	Тост двойной "Дуэт"с сыром "Гауда"	179,82	11,51	8,18	15,03	17/17/29	36,92
4	Говядина отварная	141,64	12,02	10,31	0,25	40	64,06
5	Яйцо отварное	62,8	5,08	4,6	0,28	40	13,60
6	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом	58,2	0,61	5,12	2,33	80	28,19
7	Огурцы свежие с зеленью	12,28	0,54	0,09	2,55	80	22,42
8	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	32,53
9	Суп картофельный с рисом, зеленью	93,78	1,6	3,9	13,2	250/1	16,44
10	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	34,42
11	Жаркое "По-домашнему"со свининой п/ф	281,91	14,45	15,38	20,58	50/150	63,53
12	Плов с мясом (свинина) п/ф БГ	368,8	15,69	16,86	39,31	50/150	55,88
13	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	42,33
14	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом растительным Диета БМ	405	13,5	38	43,5	180/5	72,97
15	Пельмени из мяса птицы "Нежные" с маслом сливочным	393,1	13,55	36,63	43,57	180/5	78,19
16	Чахохбили из филе куриного с томатами Диета БГ, БМ	92,44	10,09	4,21	3,34	45/45	43,26
17	Запеканка из творога	306,44	24,82	10,76	26,22	150	68,79
18	Запеканка из творога (без яйца)	292,12	24,4	10,89	22,83	150	68,61
19	Запеканка из творога Диета безлактозная	246,64	18,52	11,99	15,9	150	130,52
20	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	223,98	14,48	18,11	0,8	150	39,70
21	Каша молочная пшённая с бананом и маслом сливочным	212,06	6,31	7,29	29,74	160/40/5	37,65
22	Каша пшённая с бананом на рисовом молоке с маслом безлактозным без сахара	179,19	3,09	6,32	27,7	160/40/5	47,64
23	Макаронные изделия отварные (безбелковые овощная ракушка) диета БМ, БГ,ФКУ	233,14	0,27	5,53	45,56	150	37,10
24	Макаронные изделия отварные (безглютенный кукурузный рожок) диета БГ Диета 9	209,98	1,23	4,16	41,88	150	47,24
25	Картофель отварной БМ	163,93	3,09	5,61	25,18	150	18,01
26	Овощная смесь "Мексиканская"	50,49	1,96	1,63	6,92	50	13,34
27	Рис припущенный Диета БМ	216,31	3,63	5,51	37,07	150	9,99
28	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
29	Напиток из свежих яблок диета 9	9,9	0,08	0,08	1,96	200	3,61
30	Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	42	0,13	0,1	10,13	200	8,80
31	Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко) диета 9	10	0,13	0,1	2,13	200	7,78
32	Напиток на йогуртной закваске без молока с малиной 250гр	95	0,75	0,38	20	1шт/250гр	49,79
33	Чай гречишный	0,01				200	0,63
34	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
35	Вода питьевая					1шт/500мл	32,18
36	Морс Фрутоняня в инд. уп. 200мл	86,4			21,6	1шт/200 мл	47,92
37	Пюре яблоко, шиповник, клюква-витаминный салатик ФрутоНяня	51,12			12,78	1шт/90 гр	54,46
38	Сок томатный ТМ Мой в инд. уп. 200мл	27,2			6	1шт/200 мл	22,57
39	Сок яблочно-вишнёвый восстановленный осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд.уп.125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72

40	Сок яблочно-шиповниковый вост. осветлённый ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 125мл	57,5			14,38	1шт/125 мл	18,72
41	Сок яблочный Мой инд. уп. 125 мл	55			13,75	1шт/125мл	17,06
42	Фрукт киви свежие	47	0,8	0,4	8,1	100	28,15
43	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	17,52
44	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
45	Маффин шоколадный без глютена	157,6	2,44	5,72	24,08	40	23,40
46	Печенье без глютена	178,5	3,35	5,8	28,2	50	34,78
47	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
48	Хлеб без глютена "Тёмный"	45,6	0,36	0,52	9,98	20	13,00
49	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,13
50	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
51.	Батончик мюсли с яблоком м витамином Д 25гр	83,93	1,34	0,55	18,45	1шт/25 гр	27,63
52	Батончик фруктовый "Для особо одаренных" (финики-кокос-кунжут)	127,8	1,8	6,24	15,45	1шт/30 гр	24,02
53	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,44
54	Крекер витаминный с кальцием и витаминами 50гр	226,5	4	8,5	33,5	1шт/50 гр	38,87
55	Мёд натуральный в инд. уп. 10гр.	28,4			7,1	1шт/10гр	12,08
56	Пастилки фруктики ТМ Правильные сладости	51	0,08	0,02	12,45	1шт/15гр	29,91
57	Сахар в инд уп	20			5	1шт/5гр	1,11
58	Хлебцы рисовые безглютеновые с кунжутом и морской солью 27гр	93,15	2,43	1,08	18,9	1шт/27гр	41,42
59	Творог обогащенный "Растишка" лесные ягоды и персик-груша в инд. упак. 45г	46,8	2,88	1,58	5,31	45	16,74
		6 915,22	256,49	303,06	861,1		1 783,85


Шеф-повар

  
(подпись)


Мед. работник

  
(подпись)

Старший  
калькулятор

  
(подпись) Богомолова Е.Н.

Начальник отдела  
безопасности

  
(подпись) Степанович В.Ю.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484431

Владелец Головчак Елена Владимировна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025