



Утверждаю:

Гарасова И.Н. _____

Согласовано

Директор

(подпись)



МЕНЮ

на 19 - 20 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	003484	Запеканка из творога Диета 9	301,88	27,07	16,14	10,59	160	84,55
2	002968	Топпинг сметана	35,7	0,81	3	1,17	30	13,20
3	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
			384,59	28,35	19,54	21,56		113,35
Обед								
1	001161	Огурцы свежие с зеленью	13,82	0,61	0,1	2,87	90	21,03
2	002702	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	168,11	6,66	11,57	8,89	250/20/10/	34,38
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	65,94
4	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
5	000304	Напиток из кураги диета 9	36,82	0,56	0,13	8,16	200	4,16
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	42	1,39	0,23	8,61	21	1,93
			589,33	32,63	24,25	59,62		132,75
			973,92	60,98	43,79	81,18	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	000261	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным диета 9	217,51	8,35	9,25	24,83	250/5	33,66
2	000402	Ряженка	102	6	5	8,4	200	25,44
3	003570	Чай с лимоном без сахара	1,71	0,05	0,01	0,15	200/5	1,85
4	000086	Фрукт груша свежая	84,6	0,72	0,54	18,54	180	44,46
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,18
			453,82	16,6	15,26	61,42		107,59
Обед								
1	002006	Капуста свежая с маслом	62,07	1,3	4,14	4,75	80	7,54
2	002198	Рассольник "Ленинградский" с курицей, сметаной и зеленью	197,06	9,82	11,66	12,97	250/20/10/	42,04
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	60,63
4	001347	Овощи тушеные	66,31	3,18	1,56	9,73	180	16,49
5	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,60
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,21
			538,7	27,56	29,49	40,11		138,51
			992,52	44,16	44,75	101,53	Итого за день	246,10

Шеф-повар

(подпись)

Технолог

(подпись)

Основина О.С.

Мед. работник

(подпись)

(подпись)



Утверждаю:

школьного питания "Центральный"
Тарасова И.Н. _____

Согласовано

Директор _____

(подпись)



МЕНЮ

на 21 ноября 2025 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88/1

на 21 Ноября 2 025 г. Комплекс № 1									
№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Пятница									
		Завтрак					14,5		19,02
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65				
		Каша гречневая жидкая с молоком Диета	186	7,94	3,45	29,74	200		16,05
2	002810	сахарный диабет	75	4,5	3,75	5,85	150		18,57
3	000385	Кефир	0,01				200		1,51
4	000140	Чай Ройбуш	44,65	0,45	0,38	9,31	95	10%	14,51
5	000074	Фрукт яблоко свежее	40,8	1,26	0,39	8,08	17		1,86
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	394,89	18,04	11,62	52,98			71,52
		Обед					80		20,91
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15			
			138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1		40,23
2	001423	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	211,29	12,26	16,37	2,85	50/40		53,69
3	001215	Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9	52,2	4,35	0,52	7,31	150		54,22
4	002096	Капуста цветная отварная	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	40,8	1,26	0,39	8,08	17		1,81
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	467,05	28,21	23,32	34,4			174,58
			861,94	46,25	34,94	87,38	Итого за день		246,10
						Основина О.С.			

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

(подпись)



Утверждаю:

Директор школы питания "Центральный"
Гарасова И.Н. *И.Н. Гарасова*

Директор

Согласовано



МЕНЮ

на 17 - 18 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	60,63
3	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
4	003570	Чай с лимоном без сахара	1,71	0,05	0,01	0,15	200/5	1,85
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	42,3	1,58	0,61	7,34	18	3,12
			451,5	22,9	21,93	39,32		89,93
Обед								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	001690	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты. Диета 9	123,78	4,42	6,3	11,79	250	50,25
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	48,39
4	001347	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	13,74
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200	3,72
6	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	10% 18,41
7	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20	3,37
			504,42	26,36	26,07	38,52		156,17
			955,92	49,26	48	77,84	Итого за день	246,10
Вторник								
Завтрак								
1	001037	Омлет запеченный натуральный Диета БМ	223,98	14,48	18,11	0,8	150	39,85
2	000402	Ряженка	91,8	5,4	4,5	7,56	180	22,90
3	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
4	002899	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10% 15,21
5	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	41,14	1,38	0,43	7,94	17	1,80
			406,31	21,79	23,45	26,31		82,20
Обед								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,91
2	001005	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, сметаной и зеленью	174,86	7,95	10,05	12,97	250/20/10/	63,38
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	48,39
4	003290	Булгур припущенный	194,41	4,85	5,6	30,69	150	10,79
5	000305	Напиток из черной смородины диета 9	9,25	0,25	0,1	1,83	200	1,63
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	36,3	1,22	0,38	7,01	15	1,63
			655,3	31,26	33,75	54,65		163,90
			1 061,61	53,05	57,2	80,96	Итого за день	246,10

Шеф-повар

Р. Р. Р.
(подпись)

Технолог

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник

М. М. М.
(подпись)

(подпись)



Утверждаю:

Тарасова И.Н. _____

Согласовано
Директор _____
(подпись)

МЕНЮ

на 17 - 21 Ноября 2 025 г. Комплекс №1 Диета Ралко Федора СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Энергетическая ценность
Понедельник								
		Завтрак	218,88	16,29	16,66		90	48,22
1	002090	Бедро куриное отварное	186,04	5,65	4,94	29,37	160	12,35
2	001331	Гречка отварная рассыпчатая	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
3	001358	Чай с лимоном	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
4	000094	Фрукт мандарин свежий	50,82	1,32	0,55	10,12	22	25,84
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	504,53	23,96	22,32	49,7		107,70
Вторник								
		Завтрак						
1	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	101,49	15,65	4,2	0,5	80/5	65,44
2	003487	Картофель отварной	118,97	3,09	0,62	25,18	150	17,08
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,89	1,14	0,48	8,74	19	22,30
			282,74	19,94	5,31	38,63		107,70
Среда								
		Завтрак						
1	002806	Масло сладко-сливочное порционно	57,93	0,09	6,34	0,12	8,75	13,62
2	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
3	003549	Каша на кокосовом молоке кукурузная без масла	164,64	2,82	3,51	30,25	200/5	34,11
4	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	2,77
5	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
6	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	19,77
			402,45	8,92	14,11	59,1		107,70
Четверг								
		Завтрак						
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	60,63
2	001330	Рис припущенный	212,5	4,54	4,09	44,11	160	17,25
3	000143	Напиток из свежих яблок	42,93	0,09	0,09	10,18	200	4,61
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	48,51	1,26	0,53	9,66	21	25,21
			460,5	17,42	16,25	65,18		107,70
Пятница								
		Завтрак						
1	003560	Говядина отварная диетическая	140,39	11,98	10,3		40	77,23
2	001036	Гречка отварная рассыпчатая	190,6	5,9	4,75	30,67	150	12,01
3	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	18,07
			365,65	18,78	15,43	37,57		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)Специалист по
организации
индивидуального
питания
Ракитина А.С.
(подпись)

(подпись)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484431

Владелец Головчак Елена Владимировна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025