



№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цель
Понедельник									
		Завтрак							
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		61,88
2	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150		5,31
3	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200		2,44
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
5	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	42,3	1,58	0,61	7,34	18		3,30
			450,75	19,49	18,68	49,18			88,14
		Обед							
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	15	0,65	0,11	3,13	100		22,86
		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты Диета 9	123,78	4,42	6,3	11,79	250		50,74
2	001690	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90		53,74
3	001354	Овощи тушеные Диета 5	53,94	2,69	1,3	7,76	150		14,23
4	002222	Напиток из смородины и яблок диета 9	17,8	0,22	0,16	3,67	200		12,74
5	002258	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20		3,65
6	000292		483,6	26,03	26,01	34,51			157,96
			934,35	45,52	44,69	83,69	Итого за день		246,10
Вторник									
		Завтрак							
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5		19,02
2	000270	Каша молочная ячневая с маслом диета 9	175,7	6,36	7,4	19,53	200/5		27,24
3	000402	Ряженка	76,5	4,5	3,75	6,3	150		19,48
4	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200		2,44
5	000083	Фрукт киви свежие	37,6	0,64	0,32	6,48	80	10%	21,84
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,46
			388,62	16,93	15,59	42,02			92,48
		Обед							
1	003635	Огурцы свежие с маслом	56,25	0,49	5,08	2,35	65/5		18,22
2	001281	Суп овощной с филе куриным Диета БМ, БГ	56,45	3,8	3,83	1,64	250/10		12,71
3	001215	Мясо тушеное с овощами диета БГ Диета 9	211,29	12,26	16,37	2,85	50/40		55,73
4	002096	Капуста цветная отварная	52,2	4,35	0,52	7,31	150		54,22
5	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200		9,60
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	62,4	1,92	0,6	12,35	26		3,14
			447,29	23,07	26,53	28,43			153,62
			835,91	40	42,12	70,45	Итого за день		246,10

Технолог Погребняк С.В.
(подпись)



Утверждаю:

Горохова Е.С.

Директор

Согласовано



МЕНЮ

на 14 - 15 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда								
Завтрак								
1	003646	Запеканка из творога Диета 9	314,99	26,02	17,62	11,49	150	92,55
2	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
			362	26,49	18,02	21,29	10%	108,15
Обед								
1	003299	Помидоры свежие	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,90
2	002702	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	160,71	6,37	11,06	8,5	250/20/10/1	25,88
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	66,04
4	001600	Булгур с овощами диета безмолочная	234,67	6,61	4,42	41,44	180	18,57
5	000304	Напиток из кураги диета 9	36,82	0,56	0,13	8,16	200	4,16
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,40
			620,68	33,28	22,33	70,24		137,95
			982,68	59,77	40,35	91,53	Итого за день	246,10
Четверг								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	002810	Каша гречневая жидкая с молоком Диета сахарный диабет	186	7,94	3,45	29,74	200	16,36
3	000385	Кефир	100	6	5	7,8	200	25,56
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	40,8	1,26	0,39	8,08	17	2,10
			375,24	19,09	12,49	45,62		64,55
Обед								
1	002028	Капуста свежая с маслом диета 9	60,85	1,48	4,16	4,22	80	6,61
2	002068	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, сметаной и зеленью*	186,76	7,9	11,42	12,9	250/20/10/1	58,55
3	001535	Бефстроганов из мяса (говядина) Диета БГ Диета 9	63,51	2,12	3,78	5,04	40/50	88,73
4	002222	Овощи тушеные Диета 5	53,94	2,69	1,3	7,76	150	14,23
5	000308	Напиток из ягод без сахара	10,5	0,13	0,1	2,25	200	9,20
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	41,14	1,38	0,43	7,94	17	2,03
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	43,2	1,33	0,41	8,55	18	2,20
			459,9	17,03	21,6	48,66		181,55
			835,14	36,12	34,09	94,28	Итого за день	246,10

Шеф-повар

(подпись)

Диетолог

Основа О.С.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Погребняк С.В.

(подпись)



Утверждаю:
Директор
Горохова Е.С.

Согласовано
Директор
(подпись)



МЕНЮ

на 16 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88/

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Всего	В %	Всего
Пятница									
Завтрак									
1	003646	Запеканка из творога со сметаной Диета 9	306,59	25,33	17,15	11,18	146		90,31
2	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
3	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,20
			353,6	25,8	17,55	20,98			105,90
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		18,29
2	001421	Уха По-ростовски с ментаем и зеленью	144,85	11,32	5,64	12,06	200/30/1		41,78
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		61,88
4	003290	Булгур припущенный	207,37	5,17	5,97	32,74	160		11,51
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
6	000014	Хлеб пшеничный "Здоровье" с отрубями	60,5	2,03	0,63	11,68	25		3,02
			591,18	30,65	23,95	62,17			140,20
			944,78	56,45	41,5	83,15	Итого за день		246,10

Шеф-повар

(подпись)

Диетолог

Основа О.С.

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Технолог

Погребняк С.В.

(подпись)



Утверждаю:

Директор
Сорохова Е.С.Согласован
Директор

(подпись)



МЕНЮ

на 12 - 16 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета Ралко Федора СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	
Понедельник								
Завтрак								
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	61,88
2	003627	Гречка отварная рассыпчатая	228,72	7,08	5,7	36,8	180	14,42
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	53,13	1,38	0,58	10,58	23	29,72
			455,44	20,02	17,82	52,7		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	003651	Каша рисовая с маслом слив.на кокосовом молоке	197,92	2,61	7,28	31,36	230/5	40,27
3	001358	Чай с лимоном	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	2,88
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	55,44	1,44	0,6	11,04	24	30,32
			367,18	8,47	11,94	56,41		107,70
Среда								
Завтрак								
1	002090	Бедро куриное отварное	218,88	16,29	16,66		90	53,57
2	003552	Овощи тушеные с маслом сливочным	88,36	2,7	4,92	8,18	150	22,83
3	003604	Напиток фруктовый (яблоко)	26,88			6,72	200	8,47
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	22,83
			375,7	20,07	22,03	23,18		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	101,49	15,65	4,2	0,5	80/5	65,52
2	003487	Картофель отварной	118,97	3,09	0,62	25,18	150	18,56
3	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	23,23
			262,05	19,82	5,27	33,96		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	002054	Свинина отварная	171,75	11,9	13,35	0,3	50	48,76
2	000466	Рис припущенный	200,4	4,35	3,55	42,27	150	15,78
3	000148	Напиток из шиповника	57,6	0,54	0,22	13,73	200	5,40
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	15,21
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	22,55
			518,33	18,34	17,97	74,38		107,70

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Специалист по
организации
индивидуального
питания

(подпись)

Технолог

(подпись)

Ракитина А.С.

Погребняк С.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042375

Владелец Головчак Елена Владимировна

Действителен с 05.12.2025 по 05.12.2026