



Утверждаю:  
Горохова Е.С. \_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_



### МЕНЮ

на 19 - 20 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001088	Курица отварная	249,48	21,2	18,26		90	47,70
2	003290	Булгур прилущенный	233,29	5,82	6,72	36,83	180	12,95
3	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,49
			<b>563,56</b>	<b>29,2</b>	<b>25,61</b>	<b>52,54</b>		<b>83,99</b>
<b>Обед</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	001281	Суп овощной с филе куриным Диета БМ, БГ	59,05	3,97	4,01	1,72	250/20	21,69
3	002610	Гуляш из говядины п/ф БГ диета 9	188,91	13,52	13,38	3,71	50/50	100,95
4	001347	Овощи тушеные	53,72	2,56	1,28	7,91	150	12,61
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	48,4	1,62	0,5	9,34	20	2,39
7	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20	2,46
			<b>419,98</b>	<b>23,75</b>	<b>19,8</b>	<b>36,64</b>		<b>162,11</b>
			<b>983,54</b>	<b>52,95</b>	<b>45,41</b>	<b>89,18</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
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	000396	Молоко питьевое кипяченое	79,5	4,5	3,75	5,85	150	20,13
4	000140	Чай Ройбуш	0,01				200	1,51
5	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,6	1,41	0,44	9,03	19	2,41
			<b>359,54</b>	<b>17,74</b>	<b>11,29</b>	<b>44,62</b>		<b>59,43</b>
<b>Обед</b>								
1	001372	Помидоры свежие (порционно)	14,4	0,7	0,16	2,15	80	20,91
2	002228	Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	175,9	6,7	11,53	10,88	250/20/10/	39,44
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	66,04
4	002126	Капуста брокколи отварная	81,61	8,35	0,17	11,66	150	54,22
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200	3,72
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	45,6	1,41	0,44	9,03	19	2,34
			<b>453,49</b>	<b>34,8</b>	<b>18,48</b>	<b>36,17</b>		<b>186,67</b>
			<b>813,03</b>	<b>52,54</b>	<b>29,77</b>	<b>80,79</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*Горохова Е.С.*  
(подпись)

Диетолог \_\_\_\_\_

Основина О.С.

(подпись)

Мед. работник \_\_\_\_\_

*Горохова Е.С.*  
(подпись)

Технолог \_\_\_\_\_

Погребняк С.В.

(подпись)



Утверждаю:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 Герохова Е.С. \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (подпись)



### МЕНЮ

на 21 - 22 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	003484	Запеканка из творога Диета 9	243,87	26,19	10,28	10,16	150	85,31
2	002968	Топпинг Сметана м.д.ж 10%	23,8	0,54	2	0,78	20	8,99
3	000385	Кефир	100	6	5	7,8	200	25,56
4	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
			<b>370,06</b>	<b>32,79</b>	<b>17,29</b>	<b>18,95</b>		<b>122,30</b>
<b>Обед</b>								
1	002028	Капуста свежая с маслом диета 9	53,56	1,85	2,7	5,28	100	7,73
2	003620	Рассольник "Ленинградский"	104,23	1,61	5,26	12,46	250	14,38
3	002219	Бефстроганов из мяса (говядина) Диета 5	167,59	11,61	12,25	2,58	40/50	84,65
4	003288	Гречка отварная рассыпчатая	202,5	5,85	6,12	30,6	150	5,31
5	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,60
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	44	1,45	0,24	9,02	22	2,13
			<b>580,58</b>	<b>22,62</b>	<b>26,7</b>	<b>61,87</b>		<b>123,80</b>
			<b>950,64</b>	<b>55,41</b>	<b>43,99</b>	<b>80,82</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	000261	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным диета 9	160,77	6,66	5,95	19,84	200/5	24,24
3	000402	Ряженка	102	6	5	8,4	200	25,98
4	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,82
			<b>356,43</b>	<b>17,97</b>	<b>14,83</b>	<b>37,29</b>		<b>73,50</b>
<b>Обед</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционнo)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	002211	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и зеленью п/ф	156,21	6,39	10,57	8,5	250/20/1	31,60
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	61,88
4	002096	Капуста цветная отварная	52,2	4,35	0,52	7,31	150	54,22
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	2,45
			<b>461,79</b>	<b>24,83</b>	<b>23,31</b>	<b>37,2</b>		<b>172,60</b>
			<b>818,22</b>	<b>42,8</b>	<b>38,14</b>	<b>74,49</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*(подпись)*

Мед. работник \_\_\_\_\_

*(подпись)*

Диетолог \_\_\_\_\_

Основина О.С.

*(подпись)*

Технолог \_\_\_\_\_

Погребняк С.В.

*(подпись)*



Утверждаю:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 Грохова Е.С. \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (подпись)



### МЕНЮ

на 23 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	003653	Омлет запеченный натуральный Диета сахарный диабет	213,85	16,68	15	2,71	160	46,95
3	001013	Чай с лимоном без сахара диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,44
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	10% 18,41
5	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	54	1,78	0,3	11,07	27	2,56
			<b>349,07</b>	<b>23,05</b>	<b>19,12</b>	<b>19,99</b>		<b>89,38</b>
<b>Обед</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	18,29
2	001875	Борщ с капустой, картофелем с мясом говядины, с зеленью БМ п/ф	102,94	2,3	5,71	10,49	250/20/1	53,10
3	000279	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	126,08	17,56	6,1	0,49	90/5	66,04
4	003288	Гречка отварная рассыпчатая	216	6,24	6,53	32,64	160	5,66
5	000303	Напиток из вишни диета 9	8,7	0,25	0,13	1,93	200	9,60
6	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20	2,11
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	40	1,32	0,22	8,2	20	1,92
			<b>556,12</b>	<b>29,79</b>	<b>19,04</b>	<b>66,65</b>		<b>156,72</b>
			<b>905,19</b>	<b>52,84</b>	<b>38,16</b>	<b>86,64</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Диетолог \_\_\_\_\_  
 Основина О.С.  
 (подпись)

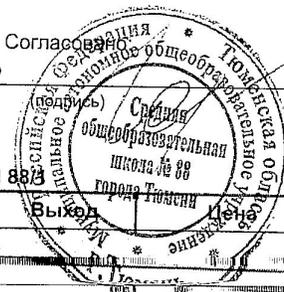
Мед. работник \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Технолог \_\_\_\_\_  
 Погребняк С.В.  
 (подпись)



Утверждаю:  
 Д.С. Сорохова Е.С.

Согласовано  
 Директор



### МЕНЮ

на 19 - 23 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета Ралко Федора СОШ 883

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	114,18	17,61	4,73	0,56	90/5	72,74
2	003627	Гречка отварная рассыпчатая	190,6	5,9	4,75	30,67	150	12,01
3	000407	Чай с сахаром	48,01			12	200	1,72
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	21,23
			<b>392,06</b>	<b>24,53</b>	<b>9,91</b>	<b>51,05</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90	61,88
2	000488	Картофель отварной с маслом сливочным	152,45	3,15	4,25	25,34	150	26,40
3	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	19,03
			<b>343,67</b>	<b>15,58</b>	<b>16,17</b>	<b>33,47</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001733	Свинина отварная	171,75	11,9	13,35	0,3	50	48,76
2	001314	Картофель тушеный	156,37	3,3	4,93	24,5	180	31,81
3	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	25,45
			<b>391,35</b>	<b>16,43</b>	<b>18,78</b>	<b>38,09</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	9	0,39	0,07	1,88	60	13,71
2	002086	Свинина тушеная без масла	188,65	12,47	13,41	3,69	50/30	54,32
3	003625	Рис припущенный	199,24	4,26	3,83	41,35	150	16,18
4	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	39,27	1,02	0,43	7,82	17	21,81
			<b>453,19</b>	<b>18,17</b>	<b>17,74</b>	<b>58,83</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90	53,74
2	000488	Картофель отварной с маслом сливочным	162,61	3,36	4,53	27,03	160	28,15
3	003121	Чай с сахаром	16,01			4	200	0,83
4	000025	Хлеб без глютена "Белый"	43,89	1,14	0,48	8,74	19	24,98
			<b>448,59</b>	<b>20,79</b>	<b>22,47</b>	<b>39,77</b>		<b>107,70</b>

Шеф-повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Специалист по организации индивидуального питания

Ракитина А.С.  
 (подпись)

Технолог

Погребняк С.В.  
 (подпись)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042375

Владелец Головчак Елена Владимировна

Действителен с 05.12.2025 по 05.12.2026