



Утверждаю:

Горохова Е.С. _____

Согласовано:

Директор _____

(подпись)



МЕНЮ

на 26 - 30 Января 2026 г. Комплекс №1 Диета Ралко Федора СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник								
Завтрак								
1	002090	Бедро куриное отварное	218,88	16,29	16,66		90	53,57
2	003627	Гречка отварная рассыпчатая	190,6	5,9	4,75	30,67	150	12,01
3	000003	Чай чёрный	0,01				200	0,39
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	23,32
			481,47	23,91	22,02	44,95		107,70
Вторник								
Завтрак								
1	000198	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	96,42	14,87	3,99	0,47	75/5	61,92
2	003487	Картофель отварной	118,97	3,09	0,62	25,18	150	18,56
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	24,34
			277,67	19,16	5,1	38,6		107,70
Среда								
Завтрак								
1	001277	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	19,02
2	003662	Каша пшённая на кокосовом молоке с маслом слив.	183,98	3,36	6,88	27,55	200/5	34,84
3	000151	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	2,77
4	000094	Фрукт мандарин свежий	30,4	0,64	0,16	6	80	18,41
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	57,75	1,5	0,63	11,5	25	32,66
			382,34	9,85	11,34	59,96		107,70
Четверг								
Завтрак								
1	000043	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	14,37
2	003643	Свинина отварная диетическая	192,05	13,36	15,03		50	49,62
3	001330	Рис припущенный	199,22	4,26	3,83	41,35	150	16,18
4	000407	Чай с сахаром	48,01			12	200	1,72
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	25,81
			551,58	18,92	26,61	62,69		107,70
Пятница								
Завтрак								
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	10,5	0,46	0,08	2,19	70	16,00
2	002086	Свинина тушеная без масла	188,65	12,47	13,41	3,69	50/30	54,32
3	003627	Гречка отварная рассыпчатая	190,6	5,9	4,75	30,67	150	12,01
4	003413	Чай с лимоном и сахаром	17,03	0,03		4,09	200/3	1,68
5	000025	Хлеб без глютена "Белый"	41,58	1,08	0,45	8,28	18	23,69
			448,36	19,94	18,69	48,92		107,70

Шеф-повар _____

(подпись)

Мед. работник _____

(подпись)

Специалист по организации индивидуального питания

(подпись)

Ракитина А.С.

Технолог _____

(подпись)

Погребняк С.В.



Утверждаю:

Директор школьного питания "Центральный"
Есрохова Е.С.

Согласовано
Директор

(подпись)



МЕНЮ

на 26 - 27 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Понедельник									
Завтрак									
1	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		61,88
2	003290	Булгур припущенный	207,37	5,17	5,97	32,74	160		11,51
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
4	000083	Фрукт киви свежие	42,3	0,72	0,36	7,29	90	10%	24,57
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		2,10
			456,64	19,02	18,13	51,66			101,57
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		50,74
3	001354	Бедро куриное запеченное	226,08	16,29	17,46		90		53,74
4	002222	Овощи тушеные Диета 5	53,94	2,69	1,3	7,76	150		14,23
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	49,35	1,85	0,71	8,57	21		3,81
			475,05	25,85	25,94	32,58			144,53
			931,69	44,87	44,07	84,24		Итого за день	246,10
Вторник									
Завтрак									
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	000396	Молоко питьевое кипяченое	106	6	5	7,8	200		26,85
4	003570	Чай с лимоном без сахара	1,71	0,05	0,01	0,15	200/5		1,85
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	52,92	1,68	0,27	10,92	21		2,22
			369,83	18,28	14,88	38,71			74,18
Обед									
1	002028	Капуста свежая с маслом диета 9	42,85	1,48	2,16	4,22	80		6,18
2	001281	Суп овощной с филе куриным Диета БМ, БГ	59,05	3,97	4,01	1,72	250/20		21,69
3	001959	Мясо тушеное в сметане со сладким перцем болгарским диета БГ Диета 9	231,93	12,79	17,87	4,24	50/40		63,76
4	002126	Капуста брокколи отварная	87,05	8,91	0,18	12,44	160		57,83
5	000305	Напиток из черной смородины диета 9	9,25	0,25	0,1	1,83	200		18,80
6	000292	Хлеб ржано-пшеничный "Баварский"	47	1,76	0,68	8,16	20		3,66
			477,13	29,16	25	32,61			171,92
			846,96	47,44	39,88	71,32		Итого за день	246,10

Шеф-повар

(Подпись)
(подпись)

Мед. работник

(Подпись)
(подпись)

Диетолог

Основина О.С.

(подпись)

Технолог

Погребняк С.В.

(подпись)

Утверждаю:



Горохова Е.С. _____

Согласовано:

Директор _____

(подпись)



МЕНЮ

на 28 - 29 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Среда									
Завтрак									
1	003653	Омлет запеченный натуральный Диета сахарный диабет	240,58	18,77	16,87	3,05	180		52,82
2	000402	Ряженка	51	3	2,5	4,2	100		12,99
3	000003	Чай чёрный	0,01				200		0,39
4	000086	Фрукт груша свежая	84,6	0,72	0,54	18,54	180	10%	44,46
5	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	50,4	1,6	0,26	10,4	20		2,10
			426,59	24,09	20,17	36,19			112,76
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		18,29
2	002702	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом, сметаной и зеленью	168,11	6,66	11,57	8,89	250/20/10/		36,10
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	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	000005	Хлеб пшеничный витаминиз. "Рябинушка"	42,84	1,36	0,22	8,84	17		1,79
7	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	34	1,12	0,19	6,97	17		1,65
			622,35	33,63	24,42	66,45			133,34
			1 048,94	57,72	44,59	102,64	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	003570	Чай с лимоном без сахара	1,71	0,05	0,01	0,15	200/5		1,85
5	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
6	000017	Хлеб ржаной йодированный "Николаевский"	48	1,48	0,46	9,5	20		2,47
			431,14	19,83	12,97	56,99			80,47
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		18,29
2	001385	Суп гороховый с мясом птицы с гречками и зеленью	294,86	14,79	12,64	28,43	250/20/10/		32,89
3	001535	Бефстроганов из мяса (говядина) Диета БГ Диета 9	165,74	11,84	11,18	4,28	40/50		86,22
4	002222	Овощи тушеные Диета 5	61,13	3,05	1,47	8,79	170		16,13
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		2,50
			590,43	31,93	25,97	55,43			165,63
			1 021,57	51,76	38,94	112,42	Итого за день		246,10

Шеф-повар _____

(подпись)

Диетолог _____

(подпись)

Основина О.С.

Мед. работник _____

(подпись)

Технолог _____

(подпись)

Погребняк С.В.

Согласовано:

Директор _____

(подпись)



Утверждаю:

Горохова Е.С. _____

(подпись)

МЕНЮ

на 30 Января 2 026 г. Комплекс №1 Диета Савкина Ярослава СОШ 88/1

№ п/п	Номер	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	НДС	Цена
Пятница									
Завтрак									
1	003484	Запеканка из творога Диета 9	243,87	26,19	10,28	10,16	150		85,31
2	002968	Топлинг Сметана м.д.ж 10%	17,85	0,41	1,5	0,59	15		6,74
3	000140	Чай Ройбуш	0,01				200		1,51
4	000074	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	10%	15,21
			308,73	27,07	12,18	20,55			108,77
Обед									
1	001322	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80		18,29
2	001423	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1		41,10
3	002321	Котлета мясная паровая диета 9, БГ, БМ	156,56	11,53	11,54	1,23	90		61,88
4	003290	Булгур припущенный	194,41	4,85	5,6	30,69	150		10,79
5	000302	Напиток из свежих яблок без сахара	9,9	0,08	0,08	1,96	200		3,72
6	000015	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	32	1,06	0,18	6,56	16		1,55
			543,33	27,6	23,29	54,99			137,33
			852,06	54,67	35,47	75,54	Итого за день		246,10

Шеф-повар _____

(подпись)

Мед. работник _____

(подпись)

Диетолог _____

(подпись)

Технолог _____

(подпись)

Основина О.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