

### МЕНЮ

на 23 - 24 Сентября 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ 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	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	192,66	5,73	7,34	25,55	200/5	24,82
3	Чай Ройбуш	0,01				200	1,36
4	Йогурт клубника-земляника питьевой 80г.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
5	Кефир 80гр	40	2,4	2	3,12	1шт/80 мл	14,56
6	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	Мороженое фруктовое "Сорбет Манго"	74,9	0,11	0,21	18,2	1шт/70гр	36,19
		<b>453,6</b>	<b>13,14</b>	<b>15,3</b>	<b>66,33</b>		<b>117,91</b>
<b>Обед</b>							
1	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	21,58
2	Суп гороховый с мясом птицы Диета БГ	247,61	13,29	12,4	18,68	250	25,43
3	Тефтели мясные запеченные в томатно-сметанном соусе	204,59	10,76	12,16	13,03	90	39,96
4	Картофельные дольки запеченные	135,04	3,25	1,76	26,47	145	17,89
5	Напиток из сухофруктов	61,78	0,46	0,02	14,91	200	3,73
6	Хлеб без глютена "Белый"	34,65	0,9	0,38	6,9	15	9,75
7	Хлеб без глютена "Тёмный"	34,55	0,27	0,39	7,56	15	9,85
		<b>730,22</b>	<b>29,45</b>	<b>27,2</b>	<b>90,05</b>		<b>128,19</b>
		<b>1 183,82</b>	<b>42,59</b>	<b>42,5</b>	<b>156,38</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка из творога Диета № 9, без глютена	97,29	2,39	5,46	9,43	150	72,93
2	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
3	Масло сладко-сливочное в инд упаковке 10 гр	66,1	0,1	7,25	0,14	10	11,25
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
5	Хлеб без глютена "Белый"	44,74	1,16	0,48	8,91	19	12,59
6	Джем фруктовый в инд.уп. 18 гр.	48,96			12,24	1шт/18гр	6,43
		<b>304,1</b>	<b>4,12</b>	<b>13,59</b>	<b>40,52</b>		<b>118,10</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощи свежие (огурцы, перец сладкий)	15,6	0,63	0,12	3,19	50/30	36,09
2	Уха Рыбачья с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	34,42
3	Плов из филе куриного	209,22	11,44	4,64	31,52	40/150	40,76
4	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
5	Хлеб без глютена "Тёмный"	42,44	0,34	0,48	9,29	19	12,10
		<b>447,62</b>	<b>22,05</b>	<b>11,12</b>	<b>66,01</b>		<b>128,00</b>
		<b>751,72</b>	<b>26,17</b>	<b>24,71</b>	<b>106,53</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Калькулятор \_\_\_\_\_  
 (подпись) Ракитина А.С.

Мед. работник \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Начальник отдела \_\_\_\_\_  
 (подпись) Степонавичус В.Ю.





Утверждаю:

АС Комбинат Центрального питания "Центральный"  
Гарасова И.Н. *И.Н. Гарасова*

Директор

Согласовано:



### МЕНЮ

на 25 - 26 Сентября 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОБЗ

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Творог обогащенный "Растишка" клубника-банан вкус пломбир в инд. упак. 45г.	46,8	2,88	1,58	5,36	45	16,77
2	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	199,78	6,09	7,39	25,84	200/5	23,35
3	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
4	Хлеб без глютена "Белый"	40,83	1,06	0,44	8,13	18	11,49
		287,42	10,03	9,41	39,33		51,95
<b>Обед</b>							
1	Нарезка из свежих овощей (помидоры, огурцы, перец сладкий) с маслом и зеленью	63,73	0,82	5,17	3,44	35/35/25/5	44,60
2	Нежный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками БГ	172,06	3,18	7,15	23,43	250/10/1	44,17
3	Запеканка картофельная с мясом Диета БГ	314,07	15,35	15,02	29,26	40/145	87,72
4	Напиток из кураги	60,82	0,56	0,13	14,16	200	6,16
5	Хлеб без глютена "Белый"	40,87	1,06	0,44	8,14	18	11,50
		651,55	20,97	27,91	78,43		194,15
		938,97	31	37,32	117,76	Итого за день	246,10
<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	Жаркое "По-домашнему" со свининой"	240,87	11,9	12,57	19,38	40/145	47,18
3	Чай с лимоном и сахаром	18,39	0,06	0,01	4,21	200/7	3,09
4	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 80мл	53,84	2,16	2	6,8	1шт/80 мл	14,30
5	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
		425,4	15,42	22,33	39,73		88,82
<b>Обед</b>							
1	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы )	13,2	0,61	0,12	2,33	80	27,25
2	Борщ с капустой, картофелем с мясом свинины, сметаной и зеленью	175,9	6,7	11,53	10,88	250/20/10/1	32,06
3	Рыба припущенная (минтай)	99,65	21,92	1,1	0,49	90	65,93
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	174,42	5,3	4,63	27,53	150	10,04
5	Напиток из свежих яблок	41,9	0,08	0,08	9,96	200	4,63
6	Хлеб без глютена "Тёмный"	60,9	0,48	0,69	13,33	27	17,37
		565,97	35,09	18,15	64,52		157,28
		991,37	50,51	40,48	104,25	Итого за день	246,10

Шеф-повар

*И.Н. Гарасова*  
(подпись)

Калькулятор

*А.С. Ракитина*  
(подпись)

Ракитина А.С.

Мед. работник

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Начальник отдела

*В.Ю. Степановичус*  
(подпись)

Степановичус В.Ю.



## МЕНЮ

на 27 - 28 Сентября 2024 г. Комплекс №1 Диета безглютеновая завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	199,78	6,09	7,39	25,84	200/5	23,35
2	Чай гречишный	0,01				200	0,63
3	Йогурт яблоко+тархун питьевой 80гр в инд.уп.	59,2	2,24	2	8,8	1шт/80 мл	18,30
4	Маффин классический без глютена	151,2	2,52	5,52	22,88	40	20,54
5	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
		<b>456,39</b>	<b>12,05</b>	<b>15,41</b>	<b>66,72</b>		<b>75,82</b>
<b>Обед</b>							
1	Нарезка из свежих овощей (томаты,огурцы ) с маслом	58,2	0,61	5,12	2,33	80	28,19
2	Суп-лапша с курицей с зеленью БМ, БГ Диета 9	236,88	10,29	12,2	21,48	250/20/1	38,44
3	Поджарка из мяса (свинина) БГ	208,31	11,7	14,95	5,88	45/45	44,37
4	Овощи тушеные	55,26	2,65	1,3	8,11	150	15,16
5	Сок мультифрукт для детей ТМ "Сады Придонья" в инд. уп. 200мл	92			23	1шт/200 мл	27,04
6	Хлеб без глютена "Белый"	60,74	1,58	0,66	12,09	26	17,08
		<b>711,39</b>	<b>26,83</b>	<b>34,23</b>	<b>72,89</b>		<b>170,28</b>
		<b>1 167,78</b>	<b>38,88</b>	<b>49,64</b>	<b>139,61</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>
<b>Суббота</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет запеченный натуральный с маслом сливочным	251,58	15,69	19,69	2,61	150/5	49,52
2	Чай с сахаром	48,01			12	200	1,87
3	Кефир 80гр	40	2,4	2	3,12	1шт/80 мл	14,56
4	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
		<b>385,79</b>	<b>19,29</b>	<b>22,19</b>	<b>26,93</b>		<b>78,95</b>
<b>Обед</b>							
1	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	21,58
2	Суп картофельный с рисом с мясом говядины, со сметаной и зеленью///	175,78	5,42	8,96	18,41	250/10/10/	33,23
3	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным	95,15	14,67	3,94	0,47	75/5	48,80
4	Пюре картофельное	154,05	3,55	5,04	23,37	160	24,34
5	Напиток из ягод (клубника, вишня, яблоко)	42,5	0,13	0,1	10,25	200	9,10
6	Хлеб без глютена "Белый"	46,2	1,2	0,5	9,2	20	13,00
7	Хлеб без глютена "Тёмный"	60,02	0,47	0,68	13,14	26	17,10
		<b>585,7</b>	<b>25,96</b>	<b>19,31</b>	<b>77,34</b>		<b>167,15</b>
		<b>971,49</b>	<b>45,25</b>	<b>41,5</b>	<b>104,27</b>	<b>Итого за день</b>	<b>246,10</b>

Шеф-повар

(подпись)

Калькулятор

Ракитина А.С.  
 (подпись)

Мед. работник

(подпись)

Начальник отдела

Степонавичус В.Ю.  
 (подпись)