

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МАОУ №5 Гимназия  
В.Н. Подлиповская



Неделя: 1  
День: 4

**МЕНЮ**

20 Марта 2025г

ГПД: Диета-сах.диабет-Льготники

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор ООО "Академия питания"

В.Ю. Лыкова  
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 37C4C7A121C1E611EFD9778E083D7A43AC4811AF  
Кому выдан: ЛЫКОВА ВАЛЕНТИНА ЮРЬЕВНА (ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ ООО "АКАДЕМИЯ ПИТАНИЯ")

Минеральные вещества 24.12.2024 по 24.03.2026  
Витамины

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр./мл.	Цена руб./коп.	Пищевые вещ-ва.			ЭЦ (ккал/100г)	Минеральные вещества														
				Б	Ж	У		Са	Мg	P	Fe	K	I	Se	F	B1	B2	C	A	E	D	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
<b>Завтрак - Льготники 1-4 классов ( Диета-сах.диабет-Льготники ), сах.диабет</b>																						
ТК 546	Огурец свежий (порционно).	60	34	55		3,8	8	11,5	21	7		84	1,8	1,8	10,2	0,2	0,3	7,2		0,5		
ТК 90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	23	4,59	6,92	25,88	234,52	2,3	126	211	3,4	165	1,45	2,5	10,12		0,8	1		4,9		
ТК 117	Котлета рубленая из птицы (филе)	90	80	11,7	10,8	18	145,5	20,43	5,04	25,56	27	157,5	3,6	8,55	87,57	0,7	1,1	2,17	48,6			
ТК 38	Мандарины	100	54			7,5	38	68	26	46		394	4	1	34	0,8	0,6	3,8	16			
ТК 28	Кофейный напиток (быстрорастворимый) без сахара	200	25	1,5	1,3	8,12	57	181	141	22,5	15	168	9	2	20	0,5	1,5	1	1,35	30		
ТК 243	Хлеб ржаной дарницкий	25	5	1,4	2,8	10,25	51,5	0,4			3,5	7,8	1,4	1,8	8	0,4	0,8			9,8		
	<b>Итого</b>		<b>221</b>	<b>20,44</b>	<b>19,5</b>	<b>73,55</b>	<b>534,52</b>	<b>303,97</b>	<b>931,9</b>	<b>0,43</b>	<b>12</b>	<b>0,046</b>	<b>5,21</b>	<b>25</b>	<b>16,03</b>	<b>169,85</b>	<b>4,6</b>	<b>5,1</b>	<b>66,35</b>	<b>49,37</b>	<b>36,33</b>	<b>0</b>
<b>Обед - Льготники 1-4 классов ( Диета-сах.диабет-Льготники ), сах.диабет</b>																						
ТК 207	Салат из зеленого горошка с зеленью	60	22	2,5	3,1	6,1	46,8	10,2	8,4	15	25					0,1			4,2			
ТК 7	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/10	62	3,12	5,57	13,5	113,26	56,5	29,65	85,6	1,43	144		0,1	4,81	0,6	0,2	0,1	1,1	2,2		
ТК N47 (январь)	Минтай тушеный в томате с овощами	75/50	100	16,1	18,2	5	191	262,1	251,6	251,4	1,27	471	4,4	24	26,4	24	0,6	5	7,79	48,5	0,6	
ТК 72	Картофель отварной	150	33	2,9	4,7	6,38	145	21	30	79	1,2	471	4,4	24	26,4	15	0,5	2,1	0,4		6,5	
ТК 468	Компот из компотной смеси без сахара	200	22			27,7	113	8	4	6		25				0,2		2	1			
	<b>Итого</b>		<b>239</b>	<b>25,02</b>	<b>32,57</b>	<b>58,68</b>	<b>609,06</b>	<b>357,8</b>	<b>923,65</b>	<b>437</b>	<b>4,75</b>	<b>1111</b>	<b>9,7</b>	<b>49</b>	<b>58,31</b>	<b>48</b>	<b>13</b>	<b>24,03</b>	<b>28,01</b>	<b>49,12</b>	<b>7,1</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>460</b>	<b>45,46</b>	<b>52,07</b>	<b>32,23</b>	<b>1143,58</b>	<b>661,7</b>	<b>1422,63</b>	<b>49,06</b>	<b>9,82</b>	<b>2157,5</b>	<b>30,95</b>	<b>16,52</b>	<b>228,2</b>	<b>94</b>	<b>64</b>	<b>90,38</b>	<b>77,38</b>	<b>85,45</b>	<b>7,1</b>	
<b>Завтрак - Льготники 5-11 классов ( Диета-сах.диабет-Льготники ), сах.диабет</b>																						
	Огурец свежий (порционно)	60	34	55		3,8	8	13,14	13,2	18,6	32	84,6	1,8	1,8	10,2	0,2	0,2	6	6			
ТК 117	Котлета рубленая из птицы (филе)	100	80	13	12	20	180	22,7	5,6	28,4		175	4	9,5	97,3	0,8	1,2	2,41	5,4			
ТК 90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	25	8,74	8,27	31	269,67	24,06	151	253	4	198	1,74	3	12		0,9	0,2				
ТК 38	Мандарины	100	54			7,5	38	68	26	46		394	4	1	34	0,8	0,6	3,8	16			
ТК 28	Кофейный напиток (быстрорастворимый) без сахара	200	18	1,88	1,98	8,12	57	181	141	22,5	15	168	9	2	20	0,5	1,5	1	1,35	30		
ТК 243	Хлеб ржаной дарницкий	25	5	1,4	2,8	10,25	51,5	0,4			3,5	7,8	1,4	1,8	8	0,4	0,8			9,8		
	<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>26,27</b>	<b>22,73</b>	<b>80,67</b>	<b>604,17</b>	<b>308,94</b>	<b>336,8</b>	<b>368,5</b>	<b>5,72</b>	<b>1097,1</b>	<b>21,94</b>	<b>17,48</b>	<b>181,5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,2</b>	<b>78,15</b>	<b>47,43</b>	<b>31,38</b>	<b>0</b>	
<b>Обед - Льготники 5-11 классов ( Диета-сах.диабет-Льготники ), сах.диабет</b>																						
ТК 207	Салат из зеленого горошка с зеленью	60	22	2,5	3,1	6,1	46,8	10,2	8,4	15	25					0,1			4,2			
ТК 7	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/10	62	3,12	5,57	13,5	113,26	56,5	29,65	85,6	1,43	144		0,1	4,81	0,6	0,2	0,1	1,1	2,2		
ТК N47 (январь)	Минтай тушеный в томате с овощами	75/50	100	16,1	18,2	5	191	262,1	251,6	251,4	1,27	471	4,4	24	26,4	24	0,6	5	7,79	48,5	0,6	
ТК 72	Картофель отварной	150	33	2,9	4,7	6,38	145	21	30	79	1,2	471	4,4	24	26,4	15	0,5	2,1	0,4		6,5	
ТК 468	Компот из компотной смеси без сахара	200	22			27,7	113	8	4	6		25				0,2		2	1			
	<b>Итого</b>		<b>239</b>	<b>25,02</b>	<b>31,97</b>	<b>58,68</b>	<b>609,06</b>	<b>357,8</b>	<b>923,65</b>	<b>437</b>	<b>4,75</b>	<b>1111</b>	<b>9,7</b>	<b>49</b>	<b>58,31</b>	<b>48</b>	<b>13</b>	<b>24,03</b>	<b>28,01</b>	<b>49,12</b>	<b>7,1</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>455</b>	<b>51,29</b>	<b>54,7</b>	<b>39,33</b>	<b>1213,23</b>	<b>666,74</b>	<b>1460,45</b>	<b>805,5</b>	<b>10,47</b>	<b>2208,6</b>	<b>31,64</b>	<b>17,97</b>	<b>239,81</b>	<b>1,05</b>	<b>65</b>	<b>102,18</b>	<b>75,44</b>	<b>80,5</b>	<b>7,1</b>	
<b>Обед - Учащиеся 1-11 классов (родительская плата) ( ГПД )</b>																						
	Помидор свежий (порционно)	30	20	4,2	0,6	4,2	6,6	15,96	21	16,44	6,1					0,5		2,16		5,5		
ТК 35 (январь)	Картофельное пюре..	150.	33	2,54	5,44	20,3	132	4,7	29	85	1,1	471	4,4	24	26,4	14	0,6	5	0,5		0,6	
ТК 7 (сентябрь)	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной.	250/15/10	62	2,12	5,57	13,5	113,26															
ТК 142	Сосиска отварная с соусом томатным	50	70	5,7	9,1	10	133	18	10	81	1	100				0,5						
	Хлеб пшеничный + дарницкий	25/25	10	3,4	5,4	22,5	115	0,7			6,3					12,3			53,75	15,3		
ТК 468	Компот из компотной смеси	200	25			19,9	103	8	4	6		25				0,2		2	1			
	<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>14,28</b>	<b>20,81</b>	<b>86,67</b>	<b>602,86</b>	<b>84,08</b>	<b>64</b>	<b>188,44</b>	<b>3,94</b>	<b>596</b>	<b>4,5</b>	<b>24</b>	<b>27,1</b>	<b>12,56</b>	<b>0,6</b>	<b>54,8</b>	<b>28,6</b>	<b>16,25</b>	<b>0,6</b>	

Заведующий  
столовой  
(должность)

(подпись)

Е.В. Данькова  
(расшифровка подписи)

Технолог отдела питания  
(должность)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Корниенко Ирина Ивановна  
(расшифровка подписи)

Сертификат: 9376E2CF5BC9663AF811F70940F4877D3D121018

Кому выдан: Корниенко Ирина Ивановна (

Действителен: с 05.11.2024 по 31.08.2025



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МАОУ №5 Гимназия  
 В.Н. Подлипковская

Неделя: 1  
 День: 4

УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор ООО "Академия питания"

В.Ю. Лыкова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 37С4С7А121С1Е611ЕРD9778Е083D7Л43АС481ПАР

Кому выдан: ЛЫКОВА ВАЛЕНТИНА ЮРЬЕВНА (ГЕНЕРАЛЬНЫ

Действителен: с 24.12.2024 по 24.03.2026

**МЕНЮ**

20 Марта 2025г

Льготники

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр./мл.	Цена руб./коп	Пищевые вещ-ва,			ЭЦ (кilo калории)	Минеральные вещества								Витамины					
				Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	К	І	Se	F	В1	В2	С	А	Е	D
								Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>Завтрак - Льготники 1-4 классов (Льготники)</b>																					
ТК 546	Огурец свежий (порционно).	60	34	55		3.8	8	11.5	21	7		84	1.8	18	10.2	0.2	0.3	7.2		0.5	
ТК 117	Котлета рубленая из птицы (филе)	90	80	11.12	10.2	19.25	145.5	18.45	34.2	147.6	1.8	142.2	4.75	18	102.6	0.7	1.7	2.39	38.7	3.24	0.3
ТК 90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	23	4.59	6.92	25.88	214	23	126	211	3.4	165	1.45	2.5	10.12		0.8	1		4.9	
ТК 136	Кофейный напиток с молоком	200	25	1.5	1.3	22.4	107	16.1	7	145	1	168	9	2	20	0.2	1.5	1	23.8		
	хлеб "Пшеничный" йодированный	25	5	1.98		13.2	58.5	0.3			0.1	23.3		1.5	3.63	2.8	5	0.1		2.8	
ТК 243	Хлеб ржаной дарницкий	25	5	1.4	2.8	10.25	51.5	0.4			0.35	7.8	1.4	1.8	8	0.4	0.8			9.8	
	Итого		172	21.14	19	94.78	584.5	214.02	188.2	510.6	6.86	660.5	19.2	25.98	154.56	6.3	5.51	62.9	11.6	9.45	0.3
<b>Обед - Льготники 1-4 классов (Льготники)</b>																					
ТК 207	Салат из зеленого горошка с зеленью	60	22	1.5	3.1	3.1	46.8	10.2	8.4	15	25					0.1		4.2		0.5	
ТК 35	Картофельное пюре	150	33	2.54	5.44	20.3	132	47	29	85	1.1	47.1	4.4	24	26.4	14	0.6	5	0.4		0.6
ТК 7	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/10	62	7.07	7.82	15.1	150	56.5	29.65	85.6	1.43	144		0.1	4.81	0.6	0.2	0.1	1.1	2.2	
ТК 142	Сосиска отварная с соусом томатным	100	100	11.4	18.2	20	266	36	20	162	2	200									
	Хлеб пшеничный + хлеб северный(с лам)	25/25	10	4.13	5.5	33.48	115.35	13.5	66	17.25	1.08	81.8	3.9	3.1	14	0.8	0.3				
ТК 468	Компот из компотной смеси	200	31			19.9	103	8	4	6		25				0.2		2	1		
	Итого		258	26.74	35.21	111.86	813.15	171.2	157.05	370.86	6.46	921.8	9.2	3.35	45.91	4.1	1.1	12.04	11.21	14.7	0.6
	Всего за день		430	47.88	54.21	206.66	1397.65	385.22	345.29	81.45	13.32	1582.3	28.4	29.33	200.46	1.04	5.62	74.94	22.81	10.92	0.9
<b>Завтрак - Льготники 5-11 классов (Льготники)</b>																					
	Огурец свежий (порционно)	80	35	1.65	0.8		9.6	17.52	17.6	24.8	4.3	112.8	2.4	24	13.6	0.2	0.3	8	8		
ТК 117	Котлета рубленая из птицы (филе)	100	80	11.12	10.2	19.25	145.5	20.5	3.8	164	2	158	5.28	20	114	0.8	1.9	2.66	4.3	3.6	0.3
ТК 90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	25	2.67	3.53	21	230	24.06	151	25.3	4	198	1.74	3	12		0.9	0.2			
ТК 136	Кофейный напиток с молоком	200	25	1.5	1.3	22.4	107	16.1	7	145	1	168	9	2	20	0.2	1.5	1	23.8		
	хлеб "Пшеничный" йодированный	25	6	1.98		13.2	58.5	0.3			0.1	23.3		1.5	3.63	2.8	5	0.1		2.8	
ТК 243	Хлеб ржаной дарницкий	25	5	1.4	2.8	10.25	51.5	0.4			0.35	7.8	1.4	1.8	8	0.4	0.8			9.8	
	Итого		176	20.32	15.59	86.9	602.1	223.15	213.6	586.8	7.79	738.1	20.62	28.54	171.23	7.4	5.54	75.6	11.69	4.86	0.3
<b>Обед - Льготники 5-11 классов (Льготники)</b>																					
ТК 207	Салат из зеленого горошка с зеленью	100	20	2.5	5.17	5.17	78	17	14	25	4.2					0.2		7		0.8	
ТК 7	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/10	62	7.07	7.82	15.1	150	56.5	29.65	85.6	1.43	144		0.1	4.81	0.6	0.2	0.1	1.1	2.2	
ТК 142	Сосиска отварная с соусом томатным	100	100	11.4	18.2	20	266	36	20	162	2	200									
ТК 35	Картофельное пюре	180	35	3.78	8.1	26.28	196.2	47	29	85	1.1	47.1	4.4	24	26.4	14	0.6	5	1.8		0.6
	Хлеб пшеничный + хлеб северный(с лам)	25/25	10	4.13	5.5	33.48	115.35	13.5	66	17.25	1.08	81.8	3.9	3.1	14	0.8	0.3				
ТК 468	Компот из компотной смеси	200	27			19.9	103	8	4	6		25				0.2		2	1		
	Итого		254	28.98	39.94	119.92	908.55	178	162.65	380.86	6.63	921.8	9.2	3.35	45.91	4.2	1.1	13.8	14.01	1.3	0.6
	Всего за день		430	49.3	55.53	206.83	1510.65	401.13	376.25	367.65	14.42	1659.4	29.82	31.89	217.14	1.16	5.65	89.4	25.7	6.16	0.9

Заведующий  
 столовой  
 (должность)

*(подпись)*

Е.В. Данькова  
 (расшифровка подписи)

Технолог отдела питания  
 (должность)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
 Корниенко Ирина Ивановна  
 (расшифровка подписи)

Сертификат: 9376E2CF5BC9663AF811F70940F4877D3D121018

Кому выдан: Корниенко Ирина Ивановна (

Действителен: с 05.11.2024 по 31.08.2025

СОГЛАСОВАНО:  
 Для  
 Директор МАОУ №5 Гимназия  
 В.Н. Подлиповская



УТВЕРЖДАЮ:  
 Генеральный директор ООО "Академия питания"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАНО В.Ю. Лыкова

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 37C4C7A121C1E611EFD9778E083D7A43AC4811AF  
 Кому выдан: ЛЫКОВА ВАЛЕНТИНА ЮРЬЕВНА (ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР)  
 Действителен с 24.12.2024 по 24.03.2026

Неделя: 1  
 День: 4

**МЕНЮ**  
 20 Марта 2025г

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход гр./мл.	Цена руб, коп	Пищевые вещ-ва,			ЭЦ (кilo калории)	Минеральные вещества								Витамины					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	B1	B2	C	A	E	D
								мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>Завтрак - Учащиеся 1-4 классов ( завтрак 1-4 классы )</b>																					
ттк 546	Огурец свежий (порционно).	60	34	55		3.8	8	11.5	21	7		84	1.8	1.8	10.2	0.2	0.3	7.2		0.5	
ттк 117	Котлета рубленая из птицы (филе)	90	80	10.12	10.7	13.25	145.5	18.45	34.2	147.6	1.8	142.2	4.75	18	102.6	0.7	0.17	2.39	38.7	3.24	0.3
тк 90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	23	4.59	6.92	25.88	214	23	126	211	3.4	165	1.45	2.5	10.12		0.08	1		4.9	
ттк 136	Кофейный напиток с молоком	200	25	1.5	1.3	22.4	107	161	7	145	1	168	9	2	20	0.2	15	1	23.8		
ттк 244	Хлеб дарницкий + хлеб пшеничный йодированный	50	10	3.38	4.8	22.45	110	61	36	225	6.46	112.7	3.2	3.8	9.1	0.16	0.04				
	Итого		172	20.14	19.5	87.78	584.5	274.95	224.2	735.6	12.96	671.9	20.2	26.48	152.02	0.47	0.47	62.9	11.59	8.19	0.3
<b>Завтрак - Учащиеся 5-11 классов ( завтрак 5-11 классы )</b>																					
ттк556	Паста "Школьная"	190	75	13.09	15.87	43.49	380														
тк10	Чай с сахаром	200	3			10	41	5	4	8	1										
ттк243	Хлеб ржаной дарницкий	25	5	1.4	2.8	10.25	51.5	0.4			35	7.8	1.4	1.8	8	0.4	0.08			9.8	
	Итого		83	14.69	16.15	63.74	472.5	5.04	4	8	1.35	7.8	1.4	1.8	8	0.4	0.08	0	0	9.8	0
<b>Завтрак - Учащиеся 5-11 классов (родительская плата) ( завтрак 5-11 классы род. плата )</b>																					
	Огурец свежий (порционно)	80	41	1.65	0.8		9.6	17.52	17.6	24.8	4.3	112.8	2.4	2.4	13.6	0.2	0.3	8	8		
тк 90	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	25	2.67	3.53	21	230	27.6	151.2	253.2	4.08				2.4		1.2	4.8	5.88		
ттк 117	Котлета рубленая из птицы (филе)	100	80	11.12	10.2	19.25	145.5	20.5	38	164	2	158	5.28	20	114	0.8	1.9	2.66	4.3	3.6	0.3
ттк 136.	Напиток кофейный с молоком	200	25	1.5	1.3	22.4	107	181.5	141	22.5	15				0.5		1.35	3.0			
	хлеб "Пшеничный" йодированный	25	6	1.98		13.2	58.5	0.3			0.1	23.3		1.5	3.63	2.8	5	0.1		2.8	
ттк243	Хлеб ржаной дарницкий	25	6	1.4	2.8	10.25	51.5	0.4			35	7.8	1.4	1.8	8	0.4	0.08			9.8	
	Итого		183	20.32	15.59	86.9	602.1	247.19	347.8	464.5	7.02	372.1	9.88	23.54	139.23	0.71	5.3	81.48	13.22	10.74	0.3

Заведующий  
 столовой  
 (должность)

Е.В. Данькова  
 (расшифровка подписи)

Технолог отдела питания  
 (должность)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Корниенко Ирина Ивановна  
 Сертификат: 9376E2CF5BC9663AF811F70940F4877D3D121018 (расшифровка подписи)  
 Кому выдан: Корниенко Ирина Ивановна  
 Действителен с 05.11.2024 по 31.08.2025