



2 ВАРИАНТ
Комплекс « ГПД обед школьника»
для обучающихся 1-4 классов

Перемены с 12:00 до 17:00

Март-Май 2025 г.

**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,
54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. цен.(ккал) | №ТТК | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|------------|---|---------|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Этикет | Кондитерское изделие | 38 | 1,71/9,12/25,46/193,8 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | 35 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Плов с мясом и перловой крупой | 250 | 22,13/27,51/35,28/478,90 | 89/2 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 53 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | 391 | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | 24 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,38/12,3/131,76 | 37 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 13,33/3,01/4,13/95,81 | 325 | Запеканка из печени с овощами | 90/5 | 13,42/12,49/6,09/191,77 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | 64 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | 95/1 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/14,6/58,95 |
| | | | | | | |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | |
| Кондитерское изделие | 26 | 1,43/5,98/15,86/122,2 | 10 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | 32 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 | 381 | Азу с мясом NEW | 240 | 14,49/21,87/27,27/365,83 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,55/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | | | | |
| | | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Салат из фасоли с морковью | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | 13 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 4,94/4,7/13,19/114,69 | 46 | Суп-пюре из овощей с гречками | 200/10 | 3,35/5,49/16,89/131,10 |
| Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 | 259 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | 65 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Этикет. | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Суп рыбный с крупой | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | 34 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | 329 | Ежики куриные с красным соусом | 90 | 12,53/11,36/5,98/176,68 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | 107 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |



2 ВАРИАНТ
Комплекс « ГПД Обед школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март-Май 2025 г.

**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,
 54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | № ТТК | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|------------|--|---------|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | 135 | Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,2/6,38/12,02/131,11 | 32 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | 177/2 | Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 14,88/12,69/2,01/182,62 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | 104 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | |
| Кондитерское изделие | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 | 21 | Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 60 | 2,8/7,73/1,92/90,12 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | 34 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Тефтель с сыром NEW | 90 | 11,65/17,51/12,09/254,3 | 270/1 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 64 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | 391 | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | 24 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | 237 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 | 152/2 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47 /11,23/230,1 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | 53 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | 107 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | 1 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | 35 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 | 331 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | 283 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 100/50 | 3,41/6,31/18,58/145,71 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 | Этикет | Кондитерское изделие | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,83/5,42/8,75/92,02 | 388 | Борщ со сметаной | 200 | 1,83/5,42/8,75/92,02 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | 88/2 | Мясо тушеное | 90 | 14,94/14,16/2,51/197,5 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 65 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |



2 ВАРИАНТ
Комплекс « ГПД завтрак школьника »
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 8:00 до 12:00
Март-Май 2025 г.

**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,
54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|--|---------------|---|--|-------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Вых од, гр. | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 6,32/7,15/31,68/216,02 |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 106/10 | 5,66/12,51/34,58/282,51 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 40 | 3,0/1,16/19,92/104,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | Фруктовый десерт | 100 | 0/0/15/60 |
| | | | | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 13,33/3,01/4,13/95,81 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Картофель запеченный с зеленью | 150 | 3,23/5,11/25,3/159,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25/76,95 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| | | | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Фрикадельки мясные с овощами NEW | 90 | 16,3/20,53/8,93/288,68 | Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе с куркумой | 90 | 19,76/24,49/2,56/312,34 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52/0,16/9,84/47 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52/0,16/9,84/47 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,17/81,3 |
| | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком NEW | 150 | 20,46/9,77/29,08/287,97 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| | | | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,15/16,81/141,19 |
| | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью | 90 | 12,52/10/12,3/190,38 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |



| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|------------|--|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,78/8,33/32,87/241,61 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Блинчики с маслом | 106/10 | 5,66/12,51/34,58/282,51 | Оладьи со сгущенным молоком | 50/10 | 3,3/10,75/16,04/174,93 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Блинчики со сгущенным молоком | 106/15 | 6,43/10,66/41,15/295,8 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 |
| Батон пшеничный | 40 | 3,0/1,16/19,92/104,8 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 |
| | | | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 24,27/11,70/29,14/321,06 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52/0,16/9,84/47 |
| | | | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,60 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Рыба запеченная с сыром | 90 | 18,5/3,73/2,51/116,1 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 60 | 2,8/7,73/1,92/90,12 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Мясные колбаски | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,2 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52/0,16/9,84/47 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/19,94/80,30 |



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 8:00 до 12:00
Март-Май 2025 г.

**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,
 54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | № ТТК | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|--|---------------|---|----------|---|-------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Вых од, гр. | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | 56 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 6,32/7,15/31,68/216,02 |
| Блинчики с маслом | 106/10 | 5,66/12,51/34,58/282,51 | 1 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | 121 | Батон пшеничный | 40 | 3,0/1,16/19,92/104,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | этикет | Фруктовый десерт | 100 | 0/0/15/60 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Этик. | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Филе птицы тушеное в томатн. соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | 75 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 13,33/3,01/4,13/95,81 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 226 | Картофель запеченный с зеленью | 150 | 3,23/5,11/25,3/159,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25/76,95 | 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | 24 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Фрикадельки мясные с овощами NEW | 90 | 16,3/20,53/8,93/288,68 | 357 | Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой | 90 | 19,76/24,49/2,56/312,34 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | 53 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52/0,16/9,84/47 | 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52/0,16/9,84/47 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | 95 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,17/81,3 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | 24 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Запеканка из творога с морковью со стуженным молоком NEW | 150 | 20,46/9,77/29,08/287,97 | 1 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | 66 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | 121 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| | | | 115 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,15/16,81/141,19 |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | 29 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | 153 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью | 90 | 12,52/10/12,3/190,38 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | 253 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | 107 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 8:00 до 12:00
Март-Май 2025 г.

**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,
54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | № ТТК | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|------------|--|----------|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,78/8,33/32,87/241,61 | 59 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Блинчики с маслом | 106/10 | 5,66/12,51/34,58/282,51 | 342 | Оладьи со сгущенным молоком | 50/10 | 3,3/10,75/16,04/174,93 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | 121 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | этикет | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | 166 | Блинчики со сгущенным молоком | 106/15 | 6,43/10,66/41,15/295,8 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 | 66 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 |
| Батон пшеничный | 40 | 3,0/1,16/19,92/104,8 | 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | 113 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | 28 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 24,27/11,70/29,14/321,06 | 89/2 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | 65 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | 119 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52/0,16/9,84/47 |
| | | | 107 | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,60 | 24 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | 146 | Рыба запеченная с сыром | 90 | 18,5/3,73/2,51/116,1 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 52 | Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | |
| Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 60 | 2,8/7,73/1,92/90,12 | Этик. | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | 90/2 | Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,2 | 53 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52/0,16/9,84/47 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | 95 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/19,94/80,30 |



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 1-4 классов

Перемены с 12:00 до 17:00

Март-Май 2025 г.

**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,
54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. цен.(ккал) | №ТТК | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|------------|---|---------|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Этикет | Кондитерское изделие | 38 | 1,71/9,12/25,46/193,8 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | 35 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Плов с мясом и перловой крупой | 250 | 22,13/27,51/35,28/478,90 | 89/2 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 53 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | 391 | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | 24 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,38/12,3/131,76 | 37 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 13,33/3,01/4,13/95,81 | 325 | Запеканка из печени с овощами | 90/5 | 13,42/12,49/6,09/191,77 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | 64 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | 95/1 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/14,6/58,95 |
| | | | | | | |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | |
| Кондитерское изделие | 26 | 1,43/5,98/15,86/122,2 | 10 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | 32 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 | 381 | Азу с мясом NEW | 240 | 14,49/21,87/27,27/365,83 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,55/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | | | | |
| | | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Салат из фасоли с морковью | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | 13 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 4,94/4,7/13,19/114,69 | 46 | Суп-пюре из овощей с гречками | 200/10 | 3,35/5,49/16,89/131,10 |
| Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 | 259 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | 65 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Этикет. | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Суп рыбный с крупой | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | 34 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | 329 | Ежики куриные с красным соусом | 90 | 12,53/11,36/5,98/176,68 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | 107 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март-Май 2025 г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,
 54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | № ТТК | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|------------|--|---------|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | 135 | Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,2/6,38/12,02/131,11 | 32 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | 177/2 | Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 14,88/12,69/2,01/182,62 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | 104 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | |
| Кондитерское изделие | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 | 21 | Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 60 | 2,8/7,73/1,92/90,12 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | 34 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Тефтель с сыром NEW | 90 | 11,65/17,51/12,09/254,3 | 270/1 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 64 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | 391 | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | 24 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | 237 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 | 152/2 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47 /11,23/230,1 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | 53 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | 107 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | 1 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | 35 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 | 331 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | 283 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 100/50 | 3,41/6,31/18,58/145,71 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 | Этикет | Кондитерское изделие | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,83/5,42/8,75/92,02 | 388 | Борщ со сметаной | 200 | 1,83/5,42/8,75/92,02 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | 88/2 | Мясо тушеное | 90 | 14,94/14,16/2,51/197,5 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 65 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |



2 ВАРИАНТ

Комплекс «ОВЗ»

для учащихся 1-4 классов

Март – Май 2025 г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) |
|--|------------|---|---|------------|---|
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 1,35/4,8/18,6/123 |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 106/10 | 5,66/12,51/34,58/282,51 | Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 6,32/7,15/31,68/216,02 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Кондитерское изделие промышленного производства | 38 | 1,71/9,12/25,46/193,8 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Плов с мясом и перловой крупой | 250 | 22,13/27,51/35,28/478,90 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 26 | 1,43/5,98/15,86/122,2 | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 2,4/10,5/15,9/165 |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,68/5,25/22,75/165,57 | Суп молочный рисовый | 200 | 6,72/5,77/23,89/174,49 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Обед | | | Обед | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,38/12,3/131,76 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 13,33/3,01/4,13/95,81 | Запеканка из печени с овощами | 90/5 | 13,42/12,49/6,09/191,77 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/14,6/58,95 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Лепешка «Сырная» | 50 | 6,6/6,4/21,58/165,85 | Булочка «Новомайская» | 50 | 8/12,4/57,5/373,4 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 24,27/11,7/29,14/321,06 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| Обед | | | Обед | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 26 | 1,43/5,98/15,86/122,2 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 | Азу с мясом NEW | 240 | 14,49/21,87/27,27/365,83 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,55/1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком NEW | 150 | 20,46/9,77/29,08/287,97 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Обед | | | Обед | | |
| Салат из фасоли с морковью | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 4,94/4,7/13,19/114,69 | Суп-пюре из овощей с гречками | 200/10 | 3,35/5,49/16,89/131,10 |
| Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Булочка маковая с сахаром | 50 | 4,15/5,75/30,05/188,3 | Сдоба «Классика» | 50 | 4,52/6,01/31,11/196,85 |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,78/8,33/32,87/241,61 | Каша молочная с маслом «Дружба» | 200/5 | 4,99/5,89/28,41/186,14 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25/76,95 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| Обед | | | Обед | | |

| | | | | | |
|---|-------|---|---|-------|---|
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Суп рыбный с крупой | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Ежики куриные с красным соусом | 90 | 12,53/11,36/5,98/176,68 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |



2 ВАРИАНТ
Комплекс «ОВЗ»
 для учащихся 1-4 классов
 Март – Май 2025 г
 для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,
 54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
|---|------------|---|---|------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,78/8,33//32,87/241,61 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Блинчики с маслом | 106/10 | 5,66/12,51/34,58/282,51 | Оладьи со сгущенным молоком | 50/10 | 3,3/10,75/16,04/174,93 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Обед | | | Обед | | |
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,2/6,38/12,02/131,11 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы тушенное с овощами | 90 | 14,88/12,69/2,01/182,62 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Блинчики со сгущенным молоком | 106/15 | 6,43/10,66/41,15/295,8 |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 6,68/5,25/22,75/165,57 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 |
| Обед | | | Обед | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 | Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 60 | 2,8/7,73/1,92/90,12 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Тефтели с сыром NEW | 90 | 11,65/17,51/12,09/254,3 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Булочка маковая с сахаром | 50 | 4,15/5,75/30,05/188,3 | Корж молочный | 75 | 5,02/10,43/49,87/314,18 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 24,27/11,70/29,14/321,06 | Суп молочный рисовый | 200 | 6,75/5,77/23,89/174,49 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| Обед | | | Обед | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47 /11,23/230,1 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Кондитерское изделие | 38 | 1,71/9,12/25,46/193,8 | Кондитерское изделие | 30 | 2,4/10,5/15,9/165 |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 8,78/8,33//32,87/241,61 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Обед | | | Обед | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 100/50 | 3,41/6,31/18,58/145,71 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Завтрак | | | Завтрак | | |
| Булочка «Новомайская» | 50 | 8/12,4/57,5/373,4 | Булочка «Дорожная» | 50 | 4,6/6,9/31,6/207,15 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 | Запеканка из творога с ягодным соусом | 150 | 22,95/10,05/32,59/314,86 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------|--|----------------------------|-------|--|
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| Обед | | | Обед | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 | Кондитерское изделие | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,83/5,42/8,75/92,05 | Борщ со сметаной | 200 | 1,83/5,42/8,75/92,05 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Мясо тушеное | 90 | 14,94/14,16/2,51/197,5 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |