



**Комплекс «Отличный» для учащихся 1-4 классов  
(сахарный диабет)  
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.  
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,  
51,54,62,65,69,71,78,85,94,99**

I НЕДЕЛЯ			II 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)
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	200/5	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,29/7,19/23,07/186,39
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,6/15,52/1,38/212,93
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 ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Сок томатный	200	0/0/9/40	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Квашеная капуста	60	0,99/4,85/1,66/55,85	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,89/7,95/10,86/150,60
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Запеканка из мяса с овощами	90	13,11/15,11/5,1/211,67
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Салат из морской капусты	60	0,47/5,02/2,98/58,82	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Запеканка из мяса с овощами	90	13,11/15,11/5,1/211,67	Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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 без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Салат Оливье школьный промышленного производства	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Суп-пюре из овощей с гречками из ржаного хлеба	200/10	3,22/5,26/14,32/118,67
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара	200	0/0/0/0
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Сок томатный	200	0/0/9/40
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,23	Бигус с филе птицы	240	17,81/20,78/13,67/316,77
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,26/7,19/23,07/186,39	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и перловой	200	6,29/6,38/12,02/131,1	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62

крупой						
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,6/15,52/1,38/212,93	
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 ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75	
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>			
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>			
Капуста квашеная	60	0,99/4,85/1,66/55,85	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,45/131,16	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,45/131,16	
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Сок томатный	200	0/0/9/40	
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат Оливье школьный промышленного производства	60	4,31/5,04/14,77/134,41	
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76	
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2				
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>			
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>			
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 без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			
Морская капуста <b>NEW</b>	60	0,28/5,07/0,83/49,78	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	
Суп-крем с фрикадельками из птицы <b>NEW</b>	200	12,86/16,09/8,39/231,17	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	
Мясная корзинка с сыром	90	25,81/27,17/7,87/381,07	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,54/4,85/24,29/155,04	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	
			Сок томатный	200	0/0/9/40	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>			
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	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 помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,32	
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 ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	
Щи с мясом и сметаной	200	6,6/28/7,12/109,74	Суп-пюре картофельный с колбасками и гречками из ржаного хлеба	200/10	4,57/10,19/16,22/176,42	
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02	
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,43/131,16	
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75	
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>			
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>			
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	
Плов из булгура с мясом	240	21,33/36,03/37,83/554,5	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,49	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Чай без сахара	200	0/0/0/0	
Чай без сахара	200	0/0/0/0				