



**1 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Отличный» 2дневный**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**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**  
**Сахарный диабет**

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	Выход, гр.	
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	200/5	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
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
Плов с мясом и перловой крупой	250	22,13/27,51/35,28/478,90	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
			Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай с малиной без сахара	200	0,11/0,07/1,13/6,21
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой	90	19,76/24,49/2,56/312,34
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	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	25	1,65/0,3/10,05/49,5
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>		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Запеканка из печени с овощами	90/5	13,42/12,49/6,09/191,77
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4
Фрикадельки мясные с овощами NEW	90	16,3/20,53/8,93/288,68	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	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 сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Сок томатный	200	0/0/9/40
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
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>		
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 гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Суп-пюре из овощей с гренками из ржаного хлеба	200/10	3,22/5,26/14,32/118,67
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	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай без сахара	200	0/0/0/0
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4

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	34,11/4,32/25,74/157,39	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	45	2,97/0,54/18,09/89,1
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	0,6/0,45/15,45/70,50	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
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
Рыба тушеная с овощами	100	14,81/3,35/4,59/106,45	Бигус с мясом	240	16,57/29,59/13,69/392,83
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	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
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75			



**1 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «О отличный» 20 дневный**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**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**  
**Сахарный диабет**

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.	
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	8,78/8,33/28,33/223,66	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное	50	65,97/5,06/0,32/70,65	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,29/6,38/12,02/131,1	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 тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	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 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	0,36/0,7,58/30,75	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>		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,8/7,73/1,92/90,12	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясные колобки (пром. производства)	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	3,42/3,6/21,43/131,16	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,43/131,16
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 (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	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	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Тефтель с сыром NEW	90	11,65/17,51/12,09/254,3	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27
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 смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Чай с малиной без сахара	200	0,11/0,07/1,13/6,21
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Яйцо отварное	50	65,97/5,06/0,32/70,65	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>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
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
Фрикадельки куриные с красным соусом (пром. пр-во)	90	13,03/8,84/8,16/156,21	Котлета мясная (говядина, курица)	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
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
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	0,36/0/7,58/30,75
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Мясо тушеное	90	15,03/24,86/1,91/294,02
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,45/131,16
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	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

ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Котлета мясная (говядина, курица)	90	13,84/13/12,41/223,23
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
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	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
Обед			Обед		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/ 54,6
Яйцо отварное	50	65,97/5,06/0,32/70,65	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
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	Мясные колбски (пром. производства)	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Капуста тушеная	200	4,51/7,26/12,5/136,48
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