



1 ВАРИАНТ
Комплекс
«Завтрак школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Сентябрь-Октябрь 2025 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,
54.62.65.69.71.78.84.85.85ф.94.99

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.	
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	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	8,78/8,33/28,33/223,66
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	21,45/15,29/2,52/236,05
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
			Чай с лимоном без сахара	200	0/0/0/0
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	18,81/19,48/2,1/258,6	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	11,24/7,86/12,3/165,54
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Сок томатный	200	0/0/9/40
Чай с лимоном без сахара	200	0/0/0/0			



1 ВАРИАНТ
Комплекс
«Завтрак школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Сентябрь-Октябрь 2025 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,
54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

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.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,26/7,19/23,07/186,39	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			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			СРЕДА		
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	6,35/5,75/0,35/78,5	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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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	100	0,8/0,3/9,6/49,0
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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Котлета мясная	90	12,69/11,67/12,41/208,23
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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			