



1 ВАРИАНТ БС
«Обед школьника (Сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март - Май 2026 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,52ф,60,61,70,77,80

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	Выход, гр.	Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	Выход, гр.	Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	5,4/6,71/7,12/112,42	Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5
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	13,11/16,09/3,64/216,03
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,21
Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Котлета из рыбы	100	14,66/8,80/32,76/261,35	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Чай с лимоном без сахара	200	0/0/0/0
Чай 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	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Каша ячневая вязкая с маслом	180	34,11/4,32/25,74/157,39	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Сок томатный	200	0/0/9/40
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Икра свекольная	60	1,29/4,26/6,96/72,7	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	90	10,68/8,26/12,3/168,03
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	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
Сок томатный	200	0/0/9/40	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2	Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2
Филе птицы запеченное в соусе с паприкой NEW	90	16,64/5,32/1,22/120,82	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
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	50	3,3/0,6/20,1/99	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			



1 ВАРИАНТ БС
«Обед школьника (Сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март - Май 2026 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,52ф,60,61,70,77,80

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	Выход, гр.	Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	Выход, гр.	Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
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 сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,9/1,36/96,22	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,28/9,26/9,61/144,87
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,44	Филе птицы тушеное с овощами	90	16,86/2,97/2,88/106,77
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	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай с лимоном без сахара	200	0/0/0/0	Чай с лимоном без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,21
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			СРЕДА		
Икра свекольная	60	1,29/4,26/6,96/72,7	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Щи со сметаной	200	2,09/2,91/7,12/63,75	Котлета мясная	90	12,69/11,67/12,41/208,23
Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Сок томатный	200	0/0/9/40
Сок томатный	200	0/0/9/40			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Голубцы ленивые с томатным соусом и зеленью	90	6,93/9,09/10,71/152,64
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6/174,88
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	30	6,96/8,86/0/109,2
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Каша ячневая вязкая с маслом	180	34,11/4,32/25,74/157,39	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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