1 ВАРИАНТ БС
«Обед школьника (Сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 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	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	6,75//8,359/8,9/140,53	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38	Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03
Хлеб ржаной	70	4,62/0,84/28,14/138,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/1,93/175,9	Котлета из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19
Котлета из рыбы	100	14,66/8,80/32,76/261,35	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
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	250	6,43/11,53/10,93/175,9
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157039	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	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	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра овощная	100	2/9/8,54/122
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	100	12,09/9,41/13,41/188,54
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
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	30	6,95/8,85/0/109,2	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Свекольник со сметаной	250	2,46/6,83/12,01/120,25	Свекольник со сметаной	250	2,46/6,83/12,01/120,25
Филе птицы запеченное в соусе с паприкой NEW	100	18,48/5,91/1,35/134,24	Плов из булгура с курицей	280	29,44/18,42/42,52/443,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	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 5-11 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	0,6/0,6/14,7/70,5	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	30	6,95/8,85/0/109,2
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	6,6/11,57/12,01/181,09
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,44/3,3/4,96/123,82	Филе птицы тушеное с овощами	100	18,73/3,3/3,2/118,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
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
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Тефтели куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,83	Котлета из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	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	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Щи со сметаной	250	2,61/3,64/8,9/79,69	Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36
Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
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	100	2/9/8,54/122
Суп картофельный с мясом	250	6,47/7,42/13,5/147,97	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Голубцы ленивые с томатным соусом и зеленью	100	7,7/10,1/11,9/169,6
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Хлеб ржаной	70	4,62/0,84/28,14/138,60
			Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22	Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2
Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9	Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Биточек из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19	Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38
Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6/174,88	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай без сахара	200	0/0/0/0