



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Завтрак школьника»**  
 для обучающихся 5-11 классов Перемены с 08:00 до 12:00 Март-Май 2025 г.  
 для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,  
 36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,55,56,58,68,74,82, 89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф  
**Сахарный диабет**

| I НЕДЕЛЯ                                     |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ   |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>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 | 250/8      | 9,22/9,17/37,3/267,73                                      | Каша овсяная молочная с маслом без сахара               | 250/8      | 10,98/12,49/32,26/286,93                                   |
| Омлет натуральный                            | 110        | 11,4/12,06/2,04/163,06                                     | Сыр порциями  | 15         | 3,48/4,42/0/54,6   |
| Хлеб ржаной                                  | 30         | 1,98/0,36/12,06/59,4                                       | 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   | 40         | 2,64/0,48/16,08/79,2                                       |
|  |            |  | Чай без сахара  | 200        | 0/0/0/0  |
| <b>ВТОРНИК</b>                               |            |  | <b>ВТОРНИК</b>  | 200        | 0/0/0/0  |
| Сыр порциями                                 | 15         | 3,48/4,43/0/54,6   | Огурцы порционные                                       | 100        | 0,8/1/2,6/14   |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе          | 100        | 16,49/14,11/4,96/213,19                                    | Сыр порциями  | 20         | 4,64/5,9/0/72,8  |
| Каша ячневая вязкая с маслом                 | 200        | 4,56/4,8/28,6/174,88                                       | Рыба тушеная с овощами                                  | 100        | 14,81/3,35/4,59/106,34                                     |
| Хлеб ржаной                                  | 60         | 3,96/0,72/24,12/118,8                                      | Булгур отварной с маслом                                | 180        | 6,93/6,05/41,11/232,8                                      |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара    | 200        | 0,25/0/1,82/8,2  | Хлеб ржаной   | 50         | 3,31/0,6/21/99   |
|  |            |  | Компот из сухофруктов без сахара                        | 200        | 0,37/0/7,58/30,75  |
| <b>СРЕДА</b>                                 |            |  | <b>СРЕДА</b>  |            |  |
| Огурцы порционные                            | 100        | 0,8/1/2,6/14   | Фрукты в ассортименте                                   | 150        | 0,6/0,6/14,7/70,5  |
| Фрикадельки мясные с овощами <b>NEW</b>      | 100        | 18,11/22,81/9,92/320,76                                    | Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой | 100        | 21,95/27,21/2,85/347,04                                    |
| Пюре из гороха с маслом                      | 180        | 18,98/5,06/38,41/271,43                                    | Каша гречневая вязкая с маслом                          | 180        | 5,16/5,08/22,52/155,44                                     |
| Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,32/0,24/8,04/39,60                                       | Хлеб ржаной   | 30         | 1,98/0,36/12,06/59,4                                       |
| Компот из сухофруктов без сахара             | 200        | 0,37/0/7,58/30,75  | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара               | 200        | 0,25/0/1,82/8,2  |
|  |            |  |   |            |  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                               |            |  | <b>ЧЕТВЕРГ</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              | 200        | 36,85/15,73/14,41/363,21                                   | Сыр порциями  | 20         | 4,64/5,9/0/72,8  |
| Масло сливочное порциями                     | 10         | 0,08/7,25/0,13/66,1  | Омлет натуральный                                       | 200        | 20,79/21,94/3,72/296,49                                    |
| Сыр порциями                                 | 20         | 4,64/5,9/0/72,8  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32/0,24/8,04/39,60                                       |
| Хлеб ржаной                                  | 20         | 1,32/0,24/8,04/39,60                                       | Какао с молоком без сахара                              | 200        | 6,64/5,14/9,54/112,46                                      |
| Чай без сахара                               | 200        | 0/0/0/0  |   |            |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                               |            |  | <b>ПЯТНИЦА</b>  |            |  |
| Масло сливочное порциями                     | 15         | 0,12/10,88/0,19/99,15                                      | Помидоры порционные                                     | 100        | 1,1/0,2/3,8/24   |
| Запеканка куриная под сырной шапкой          | 100        | 22,42/22,57/2,33/304,45                                    | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью                | 100        | 13,91/11,11/13,67/211,53                                   |
| Каша гречневая вязкая с маслом               | 180        | 5,16/5,08/22,52/155,44                                     | Каша пшеничная вязкая с маслом                          | 180        | 4,72/5,08/26,21/168,66                                     |
| Хлеб ржаной                                  | 60         | 3,96/0,72/24,12/118,8                                      | Хлеб ржаной   | 45         | 2,97/0,54/18,09/89,10                                      |
| Сок томатный                                 | 200        | 0/0/9/40   | Сок томатный  | 200        | 0/0/9/40   |



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Завтрак школьника»**  
**для обучающихся 5-11 классов Перемены с 08:00 до 12:00 Март-Май 2025 г.**  
**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,**  
**36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,55,56,58,68,74,82, 89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**  
**Сахарный диабет**

| <b>III НЕДЕЛЯ</b>                             |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>                             |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|---|--|---------------|---|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            | Выход,<br>гр. |   | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                           | Выход,<br>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   |
| Масло сливочное порциями                      | 15            | 0,12/10,88/0,19/99,15   | Каша овсяная молочная с<br>маслом без сахара | 250/8         | 10,98/12,49/32,26/286,93                                      |
| Яйцо отварное                                 | 50            | 65,97/5,06/0,32/70,65   | Омлет натуральный                            | 110           | 11,4/12,06/2,04/163,06  |
| Каша пшеничная молочная с маслом без сахара   | 250/8         | 11,06/10,48/35,65/281,48                                      | Хлеб ржаной                                  | 40            | 2,64/0,48/16,08/79,2  |
| 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>ВТОРНИК</b>                                |               |   | <b>ВТОРНИК</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   |
| Сыр порциями                                  | 20            | 4,64/5,9/0/72,8   | Сыр сливочный в<br>индивидуальной упаковке   | 17            | 2,48/3,96/0,68/48,11  |
| Омлет натуральный                             | 200           | 20,79/21,94/3,72/296,49                                       | Омлет натуральный                            | 200           | 20,79/21,94/3,72/296,49                                       |
| Хлеб ржаной                                   | 50            | 3,3/0,6/21/99   | Хлеб ржаной                                  | 60            | 3,96/0,72/24,12/118,8   |
| Чай без сахара                                | 200           | 0/0/0/0   | Чай с лимоном без сахара                     | 200           | 0,04/0/0,14/1,53  |
|   |               |   |  |               |   |
| <b>СРЕДА</b>                                  |               |   | <b>СРЕДА</b>                                 |               |   |
| Фрукты в ассортименте                         | 150           | 0,6/0,6/14,7/70,5   | Огурцы порционные                            | 100           | 0,8/1/2,6/14  |
| Запеканка из творога без сахара               | 200           | 36,85/15,73/14,41/363,21                                      | Гуляш  | 100           | 16,81/16,25/4,04/230,09                                       |
| Яйцо отварное                                 | 50            | 65,97/5,06/0,32/70,65   | Каша ячневая вязкая с маслом                 | 180           | 4,11/4,32/25,74/157,39  |
| Хлеб ржаной                                   | 30            | 1,98/0,36/12,06/59,4  | Хлеб ржаной                                  | 40            | 2,64/0,48/16,08/79,2  |
| Чай с лимоном без сахара                      | 200           | 0,04/0/0,14/1,53  | Сок томатный                                 | 200           | 0/0/9/40  |
|   |               |   |  |               |   |
|   |               |   |  |               |   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                |               |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                               |               |   |
| Сыр порциями                                  | 20            | 4,64/5,9/0/72,8   | 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                     | 15            | 0,21/10,88/0,19/99,15   |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105           | 12,38/10,59/16,84/167,46                                      | Рыба запеченная с сыром                      | 100           | 20,55/4,15/2,79/129   |
| Каша гречневая вязкая с маслом                | 180           | 5,16/5,08/22,52/155,44  | Каша гречневая вязкая с маслом               | 180           | 5,16/5,08/22,52/155,44  |
| Хлеб ржаной                                   | 50            | 3,3/0,6/21/99,00  | Хлеб ржаной                                  | 50            | 3,3/0,6/21/99   |
| Компот из сухофруктов без сахара              | 200           | 0,37/0/7,58/30,75   | Компот из сухофруктов без<br>сахара          | 200           | 0,37/0/7,58/30,75   |
|   |               |   |  |               |   |
|   |               |   |  |               |   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                |               |   | <b>ПЯТНИЦА</b>                               |               |   |
| Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком  | 100           | 4,67/12,88/3,19/150,2   | Сыр сливочный в<br>индивидуальной упаковке   | 17            | 2,48/3,96/0,68/48,11  |
| Мясные колобки                                | 110           | 17,99/14,98/12,23/256,89                                      | Масло сливочное порциями                     | 15            | 0,12/10,88/0,19/99,15   |
| Каша ячневая вязкая с маслом                  | 180           | 34,11/4,32/25,74/157,39                                       | Котлета мясная                               | 100           | 15,37/14,45/13,79/248,03                                      |
| Хлеб ржаной                                   | 60            | 3,96/0,72/24,12/118,8   | Каша пшеничная вязкая с маслом               | 180           | 4,72/5,08/26,21/168,66  |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара     | 200           | 0,25/0/1,82/8,2   | Хлеб ржаной                                  | 40            | 2,64/0,48/16,08/79,2  |
|   |               |   | Компот из смеси фруктов и ягод<br>без сахара | 200           | 0,25/0/1,82/8,2   |