2 ВАРИАНТ
«Завтрак школьника» Сахарный диабет
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь - Февраль 2026-2027 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52, 55,56,58,68,74,82,89,90,91,92,93,95,96,97,97ф

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
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	250	8,63/8,95/33,57/248,73	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Масло сливочное порциями	15	0,12/0,88/0,19/99,15
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом без сахара	250	8,78/7,968/34,61/244,52
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**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Запеканка из творога без сахара	200	38,85/16,43/5,63/329,27	Омлет натуральный	200	20,79/21,98/3,72/296,88
Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12
СРЕДА			**СРЕДА**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Мясо тушеное	100	14,13/17,32/1,39/222,7	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Пюре из гороха с маслом	180	18,97/3,53/38,39/257,15	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	100	18,48/5,91/1,35/134,24
Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
			Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Котлета мясная	100	19,03/18,69/1,07/248,52
Омлет натуральный	200	20,79/21,98/3,72/296,88	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,52/2,72/22,15/126,21
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Куриные палочки NEW	100	16,31/12,1/7,48/204,28	Биточек из рыбы	100	19,34/14,41/3,07/219,52
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33	Булгур отварной с маслом	180	6,91/4,52/41,08/218,53
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара	200	0/0/0/0

2 ВАРИАНТ
«Завтрак школьника» Сахарный диабет
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь - Февраль 2026-2027 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52, 55,56,58,68,74,82,89,90,91,92,93,95,96,97,97ф

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 порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	35	8,12/10,321/0/127,4
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Каша пшенная молочная с маслом	250	9,92/10,03/30,14/251,14
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	250	8,6/8,85/26,59/220,87	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
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
Котлета мясная	100	19,03/18,69/1,07/248,52	Мясные колбаски NEW	100	13,77/14,59/13,09/241,19
Каша гречневая вязкая с маслом	200	9,6/4,42/42,31/249,5	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,22/3,95/29,09/171,54
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,0/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай без сахара	200	0/0/0/0
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,8/0,2/7,5/38	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Запеканка из творога без сахара	200	38,85/16,43/5,63/329,27	Гуляш	100	14,3/17,84/2,44/232,34
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2	Запеканка из творога без сахара	200	36,85/16,43/5,63/329,27
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9,6/4,42/42,31/249,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,0/79,2	Хлеб ржаной	60	3,69/0,72/24,12/118,8
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Рыба запеченная с сыром	100	20,55/4,15/2,79/129
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	Булгур отварной с маслом	200	6,91/4,52/41,08/218,53
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 с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53