



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «ОВЗ» 24 дневный**  
**для обучающихся 5-11 классов Март-Май 2024 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. |  |
| <b>Завтрак</b>                                  |            |  | <b>Завтрак</b>  |            |  |
| 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>Обед</b>                                     |            |  | <b>Обед</b>   |            |  |
| Фрукты в ассортименте                           | 150        | 0,6/0,6/14,7/70,5  | Фрукты в ассортименте                                   | 150        | 0,6/0,45/15,45/70,5  |
| Щи с мясом и сметаной                           | 250        | 7,5/7,85/8,9/137,17  | Маринад из моркови                                      | 100        | 1,86/7,12/10,04/114,37                                     |
| Плов с мясом и перловой крупой                  | 280        | 24,78/30,82/39,51/536,36                                   | Суп куриный с гречневой крупой                          | 250        | 6,36/6,12/9,56/118,28                                      |
| Хлеб ржаной                                     | 50         | 3,31/0,6/21/99   | Гуляш   | 100        | 16,81/16,25/4,04/230,09                                    |
| Компот из сухофруктов без сахара                | 200        | 0,36/0/7,58/30,75  | Булгур отварной с маслом                                | 180        | 6,93/6,05/41,11/232,8                                      |
|   |            |  | Хлеб ржаной   | 20         | 1,32/0,24/8,04/39,6  |
|   |            |  | Чай с малиной без сахара                                | 200        | 0,11/0,07/1,13/6,21  |
|   |            |  | Чай без сахара  | 200        | 0/0/0/0  |
| <b>ВТОРНИК</b>                                  |            |  | <b>ВТОРНИК</b>  |            |  |
| <b>Завтрак</b>                                  |            |  | <b>Завтрак</b>  |            |  |
| 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>Обед</b>                                     |            |  | <b>Обед</b>   |            |  |
| Огурцы порционные                               | 100        | 0,8/1/2,6/14   | Фрукты в ассортименте                                   | 150        | 0,6/0,6/14,7/70,5  |
| Сыр порциями                                    | 50         | 11,6/14,75/0/182   | Сыр порциями  | 20         | 4,64/5,9/0/72,8  |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 250        | 7,86/7,97/15,02/163,89                                     | Суп картофельный с мясом                                | 250        | 7,23/6,88/13,5/144,62                                      |
| Курица запеченная с сорусом и зеленью           | 100        | 24,77/13,98/1,1/234,74                                     | Запеканка из печени с овощами                           | 100/8      | 15,26/14,2/6,92/218,01                                     |
| Каша ячневая вязкая с маслом                    | 180        | 54,11/4,32/25,74/157,39                                    | Каша перловая рассыпчатая с маслом                      | 180        | 4,26/5,82/29,15/186,05                                     |
| Хлеб ржаной                                     | 25         | 1,65/0,3/10,05/49,5  | Хлеб ржаной   | 50         | 3,31/0,6/21/99   |
| Чай без сахара                                  | 200        | 0/0/0/0  | Компот из сухофруктов без сахара                        | 200        | 0,36/0/7,58/30,75  |
|   |            |  |   |            |  |
| <b>СРЕДА</b>                                    |            |  | <b>СРЕДА</b>  |            |  |
| <b>Завтрак</b>                                  |            |  | <b>Завтрак</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 NEW                | 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>Обед</b>                                     |            |  | <b>Обед</b>   |            |  |
| Фрукты в ассортименте                           | 150        | 0,6/0,45/15,45/70,5  | Салат из свежих огурцов                                 | 100        | 0,82/9,25/2,51/88,81                                       |
| Яйцо отварное                                   | 50         | 5,97/5,06/0,32/70,65                                       | Сыр порциями  | 20         | 4,64/5,9/0/72,8  |
| Сыр порциями                                    | 20         | 4,64/5,9/0/72,8  | Свекольник с мясом и сметаной                           | 250        | 7,36/11,03/12,01/177,75                                    |
| Борщ с мясом и сметаной                         | 250        | 7,19/10,98/10,93/172,55                                    | Бигус с мясом   | 280        | 19,34/34,52/15,97/458,3                                    |
| Рыба тушеная с овощами                          | 100        | 14,81/3,35/4,59/106,34                                     | Хлеб ржаной   | 50         | 3,31/0,6/21/99   |
| Булгур отварной с маслом                        | 180        | 6,93/6,05/41,11/232,8                                      | Чай без сахара  | 200        | 0/0/0/0  |
| Хлеб ржаной                                     | 50         | 3,3/0,6/21/99  |   |            |  |
| Компот из сухофруктов без сахара                | 200        | 0,36/0/7,58/30,75  |   |            |  |
|   |            |  |   |            |  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                  |            |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |            |  |
| <b>Завтрак</b>                                  |            |  | <b>Завтрак</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>Обед</b>                                     |            |  | <b>Обед</b>   |            |  |
| Салат из фасоли с морковью                      | 100        | 2,89/10,23/8,46/142,84                                     | Маринад из моркови                                      | 100        | 1,86/7,12/10,04/114,37                                     |
| Суп куриный с гречневой крупой                  | 250        | 6,36/6,12/9,56/118,28                                      | Суп-пюре из овощей с гренками из ржаного хлеба          | 250/12     | 7,19/10,98/10,93/148,05                                    |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица)      | 100        | 15,37/14,45/13,79/248,03                                   | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью           | 105        | 12,38/10,59/16,84/167,46                                   |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом             | 180        | 8,71/5,95/38,11/238,6                                      | Пюре из гороха с маслом                                 | 180        | 18,98/5,06/38,41/271,43                                    |
| Хлеб ржаной                                     | 30         | 1,98/0,36/12,06/59,4                                       | Хлеб ржаной   | 40         | 2,64/0,48/16,08/79,2                                       |
| Сок томатный                                    | 200        | 0/0/9/40   | Компот из сухофруктов без сахара                        | 200        | 0,36/0/7,58/30,75  |
|   |            |  |   |            |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                  |            |  | <b>ПЯТНИЦА</b>  |            |  |
| <b>Завтрак</b>                                  |            |  | <b>Завтрак</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   |

|   |       |                          |  |       |                          |
|---|-------|--------------------------|--|-------|--------------------------|
| <b>Обед</b>                                   |       |                          | <b>Обед</b>                                  |       |                          |
| Икра овощная                                  | 100   | 2/9/8,6/122              | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке      | 17    | 2,48/3,96/0,68/48,11     |
| Суп рыбный с крупой                           | 250   | 6,22/7,59/15,9/156,88    | Суп гороховый с мясом                        | 250   | 11,25/7/17,25/176,25     |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105   | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Ежики куриные с красным соусом               | 100   | 13,93/12,62/6,65/196,31  |
| Пюре из гороха с маслом                       | 180   | 18,98/5,06/38,41/271,43  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом          | 180   | 8,71/5,95/38,11/238,6    |
| Хлеб ржаной                                   | 30    | 1,98/0,36/12,06/59,4     | Хлеб ржаной                                  | 60    | 3,96/0,72/24,12/118,8    |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара     | 200   | 0,25/0/1,82/8,2          | Сок томатный                                 | 200   | 0/0/9/40                 |
| <b>СУББОТА</b>                                |       |                          | <b>СУББОТА</b>                               |       |                          |
| <b>Завтрак</b>                                |       |                          | <b>Завтрак</b>                               |       |                          |
| Фрукты в ассортименте                         | 150   | 0,6/0,6/14,7/70,5        | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке      | 17    | 2,48/3,96/0,68/48,1      |
| Каша овсяная молочная с маслом без сахара     | 250/8 | 10,98/12,49/32,26/286,93 | Каша кукурузная молочная с маслом без сахара | 250/8 | 9,22/9,17/37,3/267,73    |
| Омлет натуральный                             | 110   | 11,4/12,06/2,04/163,06   | Омлет натуральный                            | 110   | 11,4/12,06/2,04/163,06   |
| Хлеб ржаной                                   | 25    | 1,65/0,3/10,05/49,5      | Хлеб ржаной                                  | 25    | 1,65/0,3/10,05/49,5      |
| Чай без сахара                                | 200   | 0/0/0/0                  | Чай с лимоном без сахара                     | 200   | 0,04/0/0,14/1,53         |
| <b>Обед</b>                                   |       |                          | <b>Обед</b>                                  |       |                          |
| Фрукты в ассортименте                         | 150   | 0,6/0,6/14,7/70,5        | Маринад из моркови                           | 100   | 1,86/7,12/10,04/114,37   |
| Суп овощной с мясом и сметаной                | 250   | 7,53/7,9/13,9158,08      | Суп картофельный с мясом                     | 250   | 7,22/6,88/13,51/144,64   |
| Котлета мясная                                | 100   | 15,37/14,45/13,79/248,03 | Биточек из птицы                             | 100   | 18,11/14,66/15,61/267,79 |
| 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                                   | 45    | 2,97/0,54/18,09/89,10    | 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                  |



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «ОВЗ» 24 дневный**  
**для обучающихся 5-11 классов Март-Май 2024 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**

| III НЕДЕЛЯ                                      |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ                                    |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|---|--|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                     | Выход,<br>гр. |   | ПОНЕДЕЛЬНИК                                  | Выход,<br>гр. |   |
| <b>Завтрак</b>                                  |               |   | <b>Завтрак</b>                               |               |   |
| 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 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>Обед</b>                                     |               |   | <b>Обед</b>                                  |               |   |
| Икра свекольная                                 | 100           | 2,16/7,11/11,61/121,24  | Икра овощная                                 | 100           | 2/9/8,6/122   |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 250           | 7,86/7,97/15,04/163,89  | Свекольник с мясом и сметаной                | 250           | 7,36/11,03/12,01/177,75                                       |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе            | 100           | 16,49/14,11/4,96/213,19                                       | Филе птицы тушеное с овощами                 | 100           | 16,53/14,1/2,24/202,91  |
| 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                                     | 40            | 2,64/0,48/16,08/79,2  | Хлеб ржаной                                  | 50            | 3,3/0,6/21/99,00  |
| Компот из сухофруктов без сахара                | 200           | 0,36/0,7,58/30,75   | Компот из сухофруктов без сахара             | 200           | 0,36/0,7,58/30,75   |
|   |               |   |  |               |   |
| <b>ВТОРНИК</b>                                  |               |   | <b>ВТОРНИК</b>                               |               |   |
| <b>Завтрак</b>                                  |               |   | <b>Завтрак</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 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>Обед</b>                                     |               |   | <b>Обед</b>                                  |               |   |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)                  | 150           | 0,6/0,6/14,7/70,5   | Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 100           | 4,67/12,68/3,19/150,2   |
| Суп гороховый с мясом                           | 250           | 11,25/7/17,25/176,25  | Сыр порциями                                 | 50            | 11,6/14,75/0/182  |
| Тефтель с сыром NEW                             | 100           | 12,94/9,45/13,43/282,56                                       | Суп гороховый с мясом                        | 250           | 11,49/7,05/17,04/176,48                                       |
| Булгур отварной с маслом                        | 180           | 6,93/6,05/41,11/232,8   | Курица запеченная с соусом и зеленью         | 100           | 24,77/13,98/1,1/234,74  |
| Хлеб ржаной                                     | 40            | 2,64/0,48/16,08/79,2  | 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            | 3,3/0,6/21/99,00  |
|   |               |   | Чай с малиной без сахара                     | 200           | 0,11/0,07/1,13/6,21   |
|   |               |   |  |               |   |
| <b>СРЕДА</b>                                    |               |   | <b>СРЕДА</b>                                 |               |   |
| <b>Завтрак</b>                                  |               |   | <b>Завтрак</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>Обед</b>                                     |               |   | <b>Обед</b>                                  |               |   |
| 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           | 7,5/7,85/8,9/137,17   | Яйцо отварное                                | 50            | 5,97/5,06/0,32/70,65  |
| Гуляш   | 100           | 16,81/16,25/4,04/230,09                                       | Сыр порциями                                 | 20            | 4,64/5,9/0,72,8   |
| Пюре из гороха с маслом                         | 180           | 18,98/5,06/38,41/271,43                                       | Щи вегетарианские со сметаной                | 250           | 2,12/3,47/8,97/76,8   |
| Хлеб ржаной                                     | 30            | 1,98/0,36/12,06/59,4  | Котлета мясная                               | 100           | 17,57/14,96/12,48/255,66                                      |
| Отвар из шиповника без сахара                   | 200           | 0,64/0,25/8,79/51,12  | 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   |
|   |               |   | Сок томатный                                 | 200           | 0/0/9/40  |
|   |               |   |  |               |   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                  |               |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                               |               |   |
| <b>Завтрак</b>                                  |               |   | <b>Завтрак</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 сахара             | 200           | 0,37/0/7,58/30,75   |
| <b>Обед</b>                                     |               |   | <b>Обед</b>                                  |               |   |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке         | 17            | 2,48/3,96/0,68/48,11  | Сыр порциями                                 | 20            | 4,64/5,9/0,72,8   |
| Яйцо отварное                                   | 50            | 5,97/5,06/0,32/70,65  | Яйцо отварное                                | 50            | 5,97/5,06/0,32/70,65  |
| Суп картофельный с мясом                        | 250           | 7,23/6,88/13,5/144,62   | Суп куриный с гречневой крупой               | 250           | 6,36/6,12/9,56/118,28   |
| Фрикадельки куриные с красным соусом            | 100           | 14,47/9,82/9,06/173,57  | Мясные колобки (пром. производства)          | 110           | 17,99/14,98/12,23/256,89                                      |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом              | 200           | 4,73/6,47/32,39/206,72  | Капуста тушеная                              | 200           | 4,51/7,26/12,5/136,48   |
| Хлеб ржаной                                     | 60            | 3,96/0,72/24,12/118,8   | Хлеб ржаной                                  | 60            | 3,96/0,72/24,12/118,8   |
| Сок томатный                                    | 200           | 0/0/9/40  | Чай без сахара                               | 200           | 0/0/0/0   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                  |               |   | <b>ПЯТНИЦА</b>                               |               |   |

|  |       |                          |   |       |                          |
|--|-------|--------------------------|---|-------|--------------------------|
| <b>Завтрак</b>                               |       |                          | <b>Завтрак</b>                                |       |                          |
| Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 100   | 4,67/12,88/3,19/150,2    | Сыр сливочный в 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 без сахара     | 200   | 0,25/0/1,82/8,2          |
| <b>Обед</b>                                  |       |                          | <b>Обед</b>                                   |       |                          |
| Салат из свежих огурцов                      | 100   | 0,82/9,25/2,51/88,81     | Фрукты в ассортименте                         | 150   | 0,6/0,45/15,45/70,5      |
| Яйцо отварное                                | 50    | 5,97/5,06/0,32/70,65     | Масло сливочное порциями                      | 10    | 0,08/7,25/0,13/66,1      |
| Борщ с мясом и сметаной                      | 250   | 7,19/10,98/10,93/172,55  | Борщ с мясом и сметаной                       | 250   | 7,19/10,98/10,93/172,55  |
| Запеканка куриная под сырной шапкой          | 100   | 22,42/22,57/2,33/304,45  | Мясо тушеное                                  | 100   | 16,69/27,62/2,13/326,69  |
| Каша ячневая вязкая с маслом                 | 200   | 4,56/4,8/28,6/174,88     | Каша ячневая вязкая с маслом                  | 180   | 4,11/4,32/25,74/157,39   |
| Хлеб ржаной                                  | 50    | 3,3/0,6/21/99,00         | Хлеб ржаной                                   | 60    | 3,96/0,72/24,12/118,80   |
| Чай без сахара                               | 200   | 0/0/0/0                  | Компот из сухофруктов без сахара              | 200   | 0,36/0/7,58/30,75        |
| <b>СУББОТА</b>                               |       |                          | <b>СУББОТА</b>                                |       |                          |
| <b>Завтрак</b>                               |       |                          | <b>Завтрак</b>                                |       |                          |
| 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 пшеничная молочная с маслом без сахара   | 250/8 | 9,13/9,05/29,03/234,58   |
| Омлет натуральный                            | 110   | 11,4/12,06/2,04/163,06   | Сыр порциями                                  | 15    | 3,48/4,42/0/54,6         |
| Хлеб ржаной                                  | 25    | 1,65/0,3/10,05/49,5      | 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                                   | 25    | 1,65/0,3/10,05/49,5      |
|  |       |                          | Чай без сахара                                | 200   | 0/0/0/0                  |
| <b>Обед</b>                                  |       |                          | <b>Обед</b>                                   |       |                          |
| Икра свекольная                              | 60    | 2,15/7,11/11,6/121,25    | Маринад из моркови                            | 100   | 1,86/7,12/10,04/114,37   |
| Суп куриный с гречневой крупой               | 250   | 6,36/6,12/9,56/118,28    | Суп куриный с гречневой крупой                | 250   | 6,36/6,12/9,56/118,28    |
| Котлета мясная                               | 100   | 17,57/14,96/12,48/255,66 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105   | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Пюре из гороха с маслом                      | 180   | 18,98/5,06/38,41/271,43  | Каша ячневая вязкая с маслом                  | 180   | 4,11/4,32/25,74/157,39   |
| 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                  |