2 ВАРИАНТ
«Обед школьника» Сахарный диабет
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
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	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Щи с мясом и сметаной	250	6,75//8,359/8,9/140,53	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Гуляш	100	14,3/17,84/2,44/232,34	Гуляш	100	14,3/17,84/2,44/232,34
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,69/3,07/32,32/175	Булгур отварной с маслом	180	6,91/4,52/41,08/218,53
Хлеб ржаной	70	4,62/0,84/28,14/138,6	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Салат из свежей капусты	100	1,42/8,41/12,6/132,67	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Суп картофельный с мясо-сырными фрикадельками	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2
Пюре из гороха с маслом	200	21,07/3,92/42,65/285,72	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9,6/4,42/42,31/249,5
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра свеольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра овощная	100	2/98,54/122
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,64	Мясные колбаски NEW	100	13,77/14,59/13,09/241,19
Котлета мясная	100	19,03/18,69/1,07/248,52	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,24/5,65/29,13/187,4
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,52/2,72/22,15/126,21	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Сыр порциями	35	8,12/10,32/0/127,4	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
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 тушеное в томатном соусе	100	18,79/3,34/2,66/116,42	Плов из булгура с курицей	280	29,44/18,42/42,52/443,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Хлеб ржаной	70	4,62/0,84/28,14/138,6	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп-пюре из тыквы с гренками из ржаного хлеба	250	4,32/19,36/15,84/258,54	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Рыба запеченная со сливочным соусом	100	15,14/7,74/2,09/137,92	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Булгур отварной с маслом	180	6,91/4,52/41,08/218,53	Котлета из птицы	100	15,41/10,86/1,73/165,48
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,69/3,07/32,32/175
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53

2 ВАРИАНТ
«Обед школьника» Сахарный диабет
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
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	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	35	8,12/1,32/0/127,4	Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2
Рассольник с мясом и сметаной и 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	18,79/3,34/2,66/115,42	Филе птицы тушеное с овощами	100	18,73/3,3/3,2/118,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	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**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Биточек из птицы	100	17,39/15,97/1,73/217,73	Котлета мясная	100	19,03/18,69/1,07/248,52
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33
Хлеб ржаной	70	4,625/0,84/28,14/1387,6	Хлеб ржаной	70	4,62/0,84/28,14/138,6
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Маринад из моркови	120	2,23/8,54/12,05/137,24
Суп картофельный с мясом	250	6,47/7,42/13,5/147,97	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Гуляш	100	14,3/17,84/2,44/232,34	Куриные палочки NEW	100	16,31/12,1/7,48/204,28
Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6/174,88	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,69/3,07/32,32/175
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2	Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2
Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83	Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Котлета мясная	100	19,03/18,69/1,07/248,52	Мясо тушеное	100	14,13/17,32/1,39/222,7
Булгур отварной с маслом	180	6,91/4,52/41,08/218,53	Булгур отварной с маслом	180	6,91/4,52/41,08/218,53
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	70	4,62/0,84/28,14/138,60
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Икра овощная	100	2/*9/8,54/122	Икра овощная	100	21/9/8,54/122
Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2	Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2
Щи со сметаной	250	2,61/3,64/8,9/79,69	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Биточек из рыбы	100	19,34/14,41/3,07/219,52	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,79/3,34/2,66/116,42
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,69/3,07/32,32/175	Каша ячневая вязкая с маслом	200	3,92/4,8/28,6/140,42
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	70	4,62/0,84/28,14/138,60
Сок томатный	200	0/0/9/40	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12