



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Отличный» 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 Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
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
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
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			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
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			
Обед			Обед		
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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
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

Обед			Обед		
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
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
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 «Отличный» 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 ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Завтрак			Завтрак		
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			
Обед			Обед		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра овощная (кабачковая)	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 тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
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
Тефтели 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	23,93/19,58/3,19/283
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
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	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 (говядина, курица)	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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
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	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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
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 (говядина, свинина, курица)	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
Обед			Обед		
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
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
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 (говядина, курица)	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