



2 ВАРИАНТ

Комплекс

«Завтрак школьника (сахарный диабет)»

для обучающихся 5-11 классов

Перемены с 08:00 до 12:00

Сентябрь - Октябрь 2025 г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,

39.40.41.48.49.50.50ф.52.55.56.58.68.74.82.89.90.90ф.91.92.93.95.96.97.97ф

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.	
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	250/8	9,22/9,17/37,3/267,73	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 пшенная молочная с тыквой и маслом без сахара	250/8	9,07/8,14/35,76/251,63
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	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	12,49/8,73/13,67/183,93
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Каша гречневая вязкая с маслом	200	5,74/5,65/25,02/172,72
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Сок томатный	200	0/0/9/40
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	100	23,83/16,99/2,8/262,28
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Каша пшенная 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	50	3,31/0,6/21/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	120,9/21,65/2,33/287,35	Рыба тушеная с овощами	100	14,81/3,34/4,59/106,46
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
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	20	4,64/5,9/0/72,8	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53			



2 ВАРИАНТ

Комплекс

«Завтрак школьника (сахарный диабет)»

для обучающихся 5-11 классов

Перемены с 08:00 до 12:00

Сентябрь - Октябрь 2025 г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

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.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	250/8	10,98/12,49/32,26/286,93
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	250/8	9,13/9,05/29,03/234,58	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
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			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	5,24/5,65/29,13/187,4
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	Чай без сахара	200	0/0/0/0
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38	Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03
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	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,19/5,8/3,21/137,02
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75