



2 ВАРИАНТ
Комплекс
«Обед школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь - Октябрь 2025

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.	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	6,75/8,359/8,9/140,53	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидорами	100	1,25/0,34/4/94,92	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной	250	6,99/8,51/15,38/168,05	Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	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	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Сок Томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп гороховый с мясом	2580	10,73/7,59/17,04/179,83
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Котлета мясная	100	15,86/7,59/17,04/179,83
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,19/5,8/3,21/137,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	10,34/9,48/13,57/179,70	Свекольник со сметаной	250	2,46/6,83/12,01/120,25
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,44/3,3/4,96/123,82	Плов из булгура с курицей	280	29,44/18,42/42,52/443,57
Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6/174,88	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Сок Томатный	200	0/0/9/40			
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
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,9/1,36/96,22	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Котлета из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19
Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Чай без сахара	200	0/0/0/0			



2 ВАРИАНТ
Комплекс
«Обед школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
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	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,9/1,36/96,22	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 в кисло-сладком соусе	100	17,34/7,74/5,79/164,42	Филе птицы запеченное с помидорами	100	20,66/5,01/1,54/135,39
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	50	3,3/0,6/21/99,00	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		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Тефтели куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,83	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Булгур отварной с маслом	200	7,69/6,73/45,68/258,87	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих овощей	100	0,96/8,89/3,05/93,31
Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6/174,88	Котлета из птицы Ряба	100	16,73/13,83/15,61/252,19
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2
Сыр порциями	30	6,95/8,85/0/109,2	Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38
Щи со сметаной	250	2,61/3,64/8,9/79,69	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Рыбные палочки NEW блюдо с конкурса поваров	100	14,4/6,66/13,19/169,5	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
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
Суп картофельный с мясом	250	6,47/7,42/13,5/147,97	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	19,34/15,25/1,1/221,74
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	70-	4,62/0,84/28,14/138,60
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75