



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 1-4 классов

Перемены с 08:00 до 12:00 Март-Май 2025 г. для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,
 36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,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.	
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	200/5	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Каша ячневая вязкая с маслом	180	34,11/4,32/25,74/157,39	Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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 сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Фрикадельки мясные с овощами NEW	90	16,3/20,53/8,93/288,68	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой	90	19,76/24,49/2,56/312,4
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 1-4 классов

Перемены с 08:00 до 12:00 Март-Май 2025 г. для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,
36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,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.	
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	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
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	200/5	8,78/8,33/28,33/223,66	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
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	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Яйцо отварное	50	65,97/5,06/0,32/70,65	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,43/131,16
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	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	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	90	18,5/3,73/2,51/116,1
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,8/7,73/1,92/90,12	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	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,43/131,16	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2