2 ВАРИАНТ
«Обед школьника» Сахарный диабет
для обучающихся 1-4 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	0,6/0,6/14,7/70,50
Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5
Щи с мясом и сметаной	200	5,4/6,71/7,12/112,42	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Гуляш	90	12,87/16,06/2,19/209,1	Гуляш	90	12,87/16,06/2,19/209,1
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,52/2,3/24,24/131,25	Булгур отварной с маслом	150	5,76/3,77/34,23/182,11
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежей капусты	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Суп картофельный с мясо-сырными фрикадельками	200	8,48/8,92/10,27/156,46	Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72
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	150	15,81/2,94/31,99/214,29	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	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	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Икра овощная	60	065/5,4/5,12/73,2
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Мясные колбаски NEW	90	12,39/13,13/11,78/217,07
Котлета мясная	90	17,13/16,82/0,96/223,67	Каша пшенная вязкая с маслом	200	5,22/3,95/29,09/171,54
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,52//2,72/22,15/126,21	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	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///109,2
Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2	Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,91/3,01/2,39/104,78	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Суп- пюре из тыквы с гренками из ржаного хлеба	200	3,49/15,64/12,79/208,82	Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5
Рыба запеченная со сливочным соусом	90	13,65/7,31/2,09/128,21	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,21
Булгур отварной с маслом	150	5,76/3,77/34,23/182,11	Котлета из птицы	90	13,86/9,77/1,56/148,93
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,52/2,3/24,24/131,25
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53

2 ВАРИАНТ
«Обед школьника» Сахарный диабет
для обучающихся 1-4 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	8,12/10,32/0/127,4	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,28/9,26/9,61/144,87
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,91/3,01/2,39/104,78	Филе птицы тушеное с овощами	90	16,86/2,97/2,88/106,77
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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	200	5,14/9,22/5,75/140,72	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Биточек из птицы	90	15,65/14,37/1,56/195,96	Котлета мясная	90	17,13/16,82/0,96/223,67
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94
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	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/5,02/68,62
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,21
Гуляш	90	12,87/16,06/2,19/209,1	Куриные палочки NEW	90	14,68/10,89/6,73/183,85
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,52//2,72/22,15/126,21	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,69/3,07/32,32/175
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	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	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	30	6,96/8,86/0/109,2
Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
Котлета мясная	90	17,13/16,82/0,96/223,67	Мясо тушеное	90	12,72/15,59/1,25/200,43
Булгур отварной с маслом	150	5,76/3,77/34,23/182,11	Булгур отварной с маслом	150	5,76/3,77/34,23/182,11
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	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
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Щи со сметаной	200	2,09/2,91/7,12/63,75	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Биточек из рыбы	90	17,4/12,97/2,76/197,57	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,91/3,01/2,39/104,78
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,69/3,07/32,32/175,	Каша ячневая вязкая с маслом	200	3,92/3,02/24,61/140,23
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12