



2 ВАРИАНТ
Комплекс
«Завтрак школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 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.	
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	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша пшенная молочная с маслом без сахара	200/5	8,78/8,33/28,33/223,66
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		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	21,45/15,29/2,52/236,05
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
			Чай с лимоном без сахара	200	0/0/0/0
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	18,81/19,48/2,1/258,6	Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	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	0,37/0/7,58/30,75
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	15	3,48/4,43/0/54,6	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай с лимоном без сахара	200	0/0/0/0		150	0,6/0,6/14,7/70,5



2 ВАРИАНТ
Комплекс
«Завтрак школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 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	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
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	200/5	7,26/7,19/23,07/186,39	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	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	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Котлета мясная	90	12,69/11,67/12,41/208,23
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	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
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	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
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	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	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	0,8/0,3/9,6/49,0
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,32
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
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	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75