



2 ВАРИАНТ
Комплекс
«Обед школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 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

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	0,6/0,6/14,7/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,6/28,7,12/109,74	Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02	Гуляш	90	14,56/17,87/4,04/240,03
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 сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	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 помидором	60	0,75/5,01/2,4/56,95	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	5,59/6,81/12,3/134,44	Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72
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	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Котлета мясная	90	14,27/13,66/11,23/226,05
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,19/5,8/3,21/137,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	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	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	8,27/7,58/10,86/143,76	Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,43	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
Каша ячневая вязкая с маслом	180	34,11/4,32/25,74/157,39	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			
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	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Котлета из птицы Ряба	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12			



2 ВАРИАНТ
Комплекс
«Обед школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь - Октябрь 2024 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	0,8/0,3/9,6/49,0	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	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 в кисло-сладком соусе	90	15,61/6,97/5,21/147,97	Филе птицы запеченное с помидорами	90	18,59/4,51/1,38/121,85
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
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	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Мясные колобки	110	17,99/14,958/12,23/256,89
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			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	60	0,57/5,33/1,83/55,99
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,21
Каша ячневая вязкая с маслом	180	34,11/4,32/25,74/157,39	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Яйцо отварное	50	6,35/8,75/0,35/78,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Щи со сметаной	200	2,09/2,91/7,12/63,75	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
Рыбные палочки NEW	90	12,96/6,0/11,87/152,55	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
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	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	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	14,7/13,73/0,99/199,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6/174,88
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
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