



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00 Март-Май 2025 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99
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	250/8	9,22/9,17/37,3/267,73	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	250/8	10,98/12,49/32,26/286,93
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	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	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			ВТОРНИК	200	0/0/0/0
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе с куркумой	100	21,95/27,21/2,85/347,04
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
Сок томатный	200	0/0/9/40	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Фрикадельки мясные с овощами NEW	100	18,11/22,81/9,92/320,76	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Рыба тушеная с овощами	100	14,81/3,35/4,59/106,34
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
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	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	13,91/11,11/13,67/211,53
Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6/174,88	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Сок томатный	200	0/0/9/40



1 ВАРИАНТ

Комплекс «Завтрак школьника»

для обучающихся 5-11 классов

Перемены с 08:00 до 12:00 Март-Май 2025 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

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	250/8	10,98/12,49/32,26/286,93
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	250/8	11,06/10,48/35,65/281,48	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
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,67/12,88/3,19/150,2	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Мясные колбаски	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Каша ячневая вязкая с маслом	180	34,11/4,32/25,74/157,39	Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Яйцо отварное	50	65,97/5,06/0,32/70,65	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	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	15	0,21/10,88/0,19/99,15
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	100	20,55/4,15/2,79/129
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
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		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2