



1 ВАРИАНТ +9
Комплекс «Отличный» 24 дневный
для обучающихся 5-11 классов
Март-Май 2024 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.	
Завтрак			Завтрак		
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	250/8	9,22/9,17/37,3/267,73	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 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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Плов с мясом и перловой крупой	280	24,78/30,82/39,51/536,36	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
			Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
			Чай с малиной без сахара	200	0,11/0,07/1,13/6,21
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе с куркумой	100	21,95/21,21/2,85/347,04
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	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
Обед			Обед		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Запеканка из пшена с овощами	100/8	15,26/14,2/6,92/218,01
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Фрикадельки мясные с овощами (свинина, курица, лук, морковь)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
Обед			Обед		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Ежики куриные с красным соусом	100	13,93/12,62/6,65/196,31
Курица запеченная с сорусом и зеленью	100	24,77/13,98/1,1/234,74	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
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			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
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	15	3,48/4,43/0/54,6
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			
Обед			Обед		
Салат из фасоли с морковью	100	2,89/10,23/8,46/142,84	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Суп-пюре из овощей с гренками из ржаного хлеба	250/12	7,19/10,98/10,93/148,05
Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		

Завтрак			Завтрак		
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	4,06/4,74/25,43/159,83	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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Бигус с мясом	280	19,34/34,52/15,97/458,3
Рыба тушеная с овощами	100	14,81/3,35/4,59/106,34	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99			
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0/7,58/30,75			
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,1
Каша овсяная молочная с маслом без сахара	250/8	10,98/12,49/32,26/286,93	Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	250/8	9,22/9,17/37,3/267,73
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,53/7,9/13,9158,08	Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64
Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03	Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10	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



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Отличный» 24 дневный
для обучающихся 5-11 классов

Март-Май 2024 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.	
Завтрак			Завтрак		
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			
Обед			Обед		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,04/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы тушеное с овощами	100	16,53/14,1/2,24/202,91
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
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		
Завтрак			Завтрак		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Мясные колобки	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	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,67/12,68/3,19/150,2
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Тефтель с сыром NEW	100	12,94/9,45/13,43/282,56	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	24,77/13,98/1,1/234,74
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
			Чай с малиной без сахара	200	0,11/0,07/1,13/6,21
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	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
Обед			Обед		
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
Яйцо отварное	50	65,97/5,06/0,32/70,65	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09	Мясо тушеное	100	16,69/27,62/2,13/326,69
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,80
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

ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
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
Обед			Обед		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Капуста тушеная	200	4,51/7,26/12,5/136,48
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
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 пшеничная молочная с маслом без сахара	250/8	9,13/9,05/29,03/234,58
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
Обед			Обед		
Икра свекольная	60	2,15/7,11/11,6/121,25	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39
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	Чай без сахара	200	0/0/0/0