



1 ВАРИАНТ
Комплекс
«Завтрак школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Сентябрь - Октябрь 2025 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,
54.62.65.69.71.78.84.85.85ф.94.99

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.	
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 пшеничная молочная с маслом без сахара	250/8	11,06/10,48/35,65/281,48
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	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			ВТОРНИК	200	0/0/0/0
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	100	23,83/16,99/2,8/262,28
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
			Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Рыба тушеная с овощами	100	14,81/3,34/4,59/106,46
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	120,9/21,65/2,33/287,35	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	12,49/8,73/13,67/183,93
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	4,72/5,08/26,21/168,66
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Сок томатный	200	0/0/9/40
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53			



1 ВАРИАНТ
Комплекс
«Завтрак школьника (сахарный диабет)»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Сентябрь - Октябрь 2025 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,
54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	250/8	10,98/12,49/32,26/286,93
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	250/8	9,13/9,05/29,03/234,58	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
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	100	1,09/8,19/3,58/94,76	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38	Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03
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	50	3,31/0,6/21/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	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	0,6/0,6/14,7/70,5
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	6,35/5,75/0,35/78,5	Запеканка из творога без сахара	200	36,85/15,73/14,41/363,21
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	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 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	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,19/5,8/3,21/137,02
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	0,37/0/7,58/30,75
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	5,24/5,65/29,13/187,4
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			