



**2 ВАРИАНТ**  
**«Мясной Плюс»**  
 для ГПД  
**Март-Май 2026 г.**  
 для ОУ № 97ф

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	Выход, гр.	Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	Выход, гр.	Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
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 пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85
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
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью <b>NEW</b>	90	10,68/8,26/12,3/168,03
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Булочка маковая с сахаром	50	4,15/5,75/30,05/188,3	Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
Филе птицы запеченное в соусе с паприкой <b>NEW</b>	90	16,64/5,32/1,22/120,82	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
Макаронные отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47			1,32/0,24/8,04/39,60
		1,32/0,24/8,04/39,60	Чай с сиропом черники	200	0/0/16,38/64,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макаронные отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сиропом малины	200	0/0/16,38/64,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/14,6/58,96



**2 ВАРИАНТ**  
**«Мясной Плюс»**  
 для ГПД  
**Март-Май 2026 г.**  
 для ОУ № 97ф

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	Выход, гр.	Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ДЕНЬ НЕДЕЛИ	Выход, гр.	Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4	Кондитерское изделие	40	1,76/8/21,12/163,2
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,44	Филе птицы тушеное с овощами	90	16,86/2,97/2,88/106,77
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 пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Сдоба «Классика»	50	4,52/6,01/31,11/196,85	Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сиропом брусники	200	0/0/16,38/64,8	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Булочка «Дорожная»	50	4,6/6,9/31,6/207,15
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,44	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4	Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4
Биточек мясной с томатным соусом с зеленью <b>NEW</b>	90	10,68/8,26/12,3/168,03	Голубцы ленивые с томатным соусом и зеленью	90	6,93/9,09/10,71/152,64
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85