



1 ВАРИАНТ
«Отличный», ОБЗ 5-11 кл.
для учащихся 5-11 классов
Март-Май 2026 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,46,51,54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

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)
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак			Завтрак		
Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша манная молочная с абрикосами и маслом NEW	200/20/5	7,09/7,47/27,6/208,35
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	200	5,4/6,71/7,12/112,42	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	18,63/29,16/38,95/497,3	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,52/0,16/9,84/47
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,60
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Обед			Обед		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Котлета из рыбы	100	14,66/8,80/32,76/261,35	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	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			1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	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
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Горячий бутерброд на батоне	60	9,89/9,77/16,03/193,16
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	23,9/10,94/26,38/301,83	Суп молочный рисовый	200	6,72/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сиропом черники	200	0/0/16,38/64,8
Обед			Обед		
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
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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			2,28/0,24/14,76/70,5
		1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Сдоба «Классика»	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,8/83,44
Обед			Обед		
Икра свекольная	60	1,29/4,26/6,96/72,7	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	90	10,68/8,26/12,3/168,03
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,6			1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
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
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сиропом малины	200	0/0/16,38/64,8	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Обед			Обед		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2	Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2
Филе птицы запеченное в соусе с паприкой NEW	90	16,64/5,32/1,22/120,82	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5			1,98/0,36/12,06/59,4
		1,98/0,36/12,06/59,4	Чай с сиропом черники	200	0/0/16,38/64,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,6	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26
Обед			Обед		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	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	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73



1 ВАРИАНТ
«Отличный», ОВЗ 5-11 кл.
для учащихся 5-11 классов
Март-Май 2026 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,46,51,54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

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)
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак			Завтрак		
Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4	Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,32/7,15/31,68/216,02	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной с 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 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	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,28/0,24/14,76/70,5 2,64/0,48/16,08/79,2
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	Суп молочный рисовый	200	6,75/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Обед			Обед		
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,44	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
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
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,43/11,52/34,29/337,45
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
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
Обед			Обед		
Винегрет овощной	60	3,16/5,04/13,66/122,66	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи со сметаной	200	2,09/2,91/7,12/63,75	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22			
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75 2,64/0,48/16,08/79,2
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4	Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом	200/25/5	8,93/8,47/43,25/285,47	Каша манная молочная с маслом	200/5	7,02/7,44/25/197,55
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/2,4
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сиропом клюквы	200	0/0/16,38/64,8
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат оливье школьный	60	4,3/5,04/14,77/134,41
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Голубцы ленивые с томатным соусом и зеленью	90	6,93/9,09/10,71/152,64
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Омлет с сыром	150	18,85/20,22/3,72/360,42
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сиропом брусники	200	0/0/16,38/64,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Обед			Обед		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Макаронные 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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сиропом брусники	200	0/0/16,38/64,8	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
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
Каша манная молочная с маслом	200/5	7,02/7,44/25/197,55	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,26/7,19/27,61/204,34
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
Обед			Обед		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79
Котлета мясная	90	14,27/13,66/11,23/226,05	Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75
		1,32/0,24/8,04/39,6			1,65/0,3/10,05/49,5
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,44