



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Отличный», ОВЗ для учащихся 5-11 классов
Ноябрь - Февраль 2025 - 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		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		
Блины с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37		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 пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07
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	200	0/0/7,27/28,73
Обед				Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38		Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
ПЦ 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	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60		Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60
				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		Маринад из моркови	60	1,11/4,27/6,02/68,62
Суп-пюре из тыквы с гречками	200/10	4,32/15,96/19,76/242,31		Суп рыбный	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Рыба запеченная со сметаной и зеленью	90	16,17/4,08/0,67/102,95		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	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/2,64/0,48/16,08/79,2		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сиропом малины NEW	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	100	0,8/0,2/7,5/38		Горячий бутерброд на батоне	60	9,89/9,77/16,03/193,16
Запеканка из творога с маком и курагой NEW	150	15,28/8,92/41,24/307,54		Суп молочный рисовый	200	6,72/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4		Чай с сиропом черники NEW	200	0/0/16,38/64,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73				
Обед				Обед		
Икра свекольная	60	1,29/4,26/6,96/72,74		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	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85		Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
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 натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
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		
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6		Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Рассольник с мясом и сметаной	200	5,59/6,81/12,3/134,44		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		Котлета мясная	90	14,27/13,66/11,23/226,05
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	2,28/0,24/14,76/70,5/1,32/0,24/8,04/39,60		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	0/0/14,16/55,48		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 NEW	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	100	0,8/0,2/7,5/38
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 тушенное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,43		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	2,28/0,24/14,76/70,5/1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60		Чай с сиропом черники NEW	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 (яблочно-облепиховый)	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 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	200	0/0/7,27/28,73		Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)		IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК		
	Выход, гр.				Выход, гр.	
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		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	100	0,8/0,2/7,5/38		Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и 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 сливочном соусе	90	14,39/14,33/4,58/205,8		Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,55/ 1,98/0,36/12,06/59,4		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				
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	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	30/30	2,28/0,24/14,76/70,55/ 1,98/0,36/12,06/59,4		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 с сиропом из ягод	150	17,91/10,47/30,78/289,36
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		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2		Горошек консервированный	60	1,45/0,09/2,95/18
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		Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22		Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
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 NEW	200	0/0/16,38/64,8
Обед				Обед		
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65		Кондитерское изделие	40	1,76/8/21,12/163,2
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37		Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03		Курица запеченная с соусом и зеленью	90	14,7/13,73/0,99/199,57
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49		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
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 NEW	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
Макароны 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	2,28/0,24/14,76/70,50/1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
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 пшенная 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	2,28/0,24/14,76/70,51,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/1,65/0,3/10,05/49,5
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,44