



**1 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Обед школьника»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Сентябрь-Октябрь 2025 г.**

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

| I НЕДЕЛЯ                                               |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн. цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ                                     |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн. цен.(ккал) |
|--------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                            | Выход, гр. |                                                             | ПОНЕДЕЛЬНИК                                   | Выход, гр. |                                                             |
| Фрукты в ассортименте                                  | 100        | 0,6/0,6/15,4/72,0                                           | Кондитерское изделие                          | 38         | 1,71/9,12/25,46/193,8                                       |
| Щи с мясом и сметаной                                  | 250        | 6,75/8,39/8,9/140,53                                        | Суп куриный с вермишелью                      | 250        | 6,14/12,45/11,28/183,01                                     |
| Плов с мясом                                           | 280        | 37,13/29,99/38,27/571,69                                    | Гуляш                                         | 100        | 14,56/17,87/4,04/240,03                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                  | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                  | Рис отварной с маслом                         | 180        | 4,01/5,89/40,72/229,79                                      |
| Компот из сухофруктов                                  | 200        | 0,37/0/14,85/59,48                                          | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                  |
|                                                        |            |                                                             | Чай с сахаром                                 | 200        | 0/0/7,27/28,73                                              |
| <b>ВТОРНИК</b>                                         |            |                                                             | <b>ВТОРНИК</b>                                |            |                                                             |
| Сыр порциями                                           | 30         | 6,96/8,85/0/109,2                                           | Фрукты в ассортименте                         | 150        | 0,6/0,6/14,7/70,5                                           |
| Суп куриный с рисом и томатом                          | 250        | 6,18/5,87/16,49/143,36                                      | Суп рыбный с крупой                           | 250        | 6,22/7,59/15,91/156,89                                      |
| Рыба запеченная с помидорами и сыром                   | 100        | 18,19/5,8/3,21/137,02                                       | Котлета из птицы Ряба                         | 100        | 16,75/13,83/15,61/252,19                                    |
| Картофельное пюре с маслом                             | 180        | 3,94/9,37/25,88/204,26                                      | Макароны отварные с маслом                    | 180        | 8,11/4,72/49,54/272,97                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                  | 45/40      | 3,42/0,36/22,14/105,75/<br>2,64/0,48/16,08/79,2             | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                  |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный             | 200        | 0/0/14,4/58,4                                               | Кисель витаминизированный плодово – ягодный   | 200        | 0/0/20/80,6                                                 |
| <b>СРЕДА</b>                                           |            |                                                             | <b>СРЕДА</b>                                  |            |                                                             |
| 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                               | 250        | 6,47/7,42/13,5/147,97                                       | Борщ с мясом и сметаной                       | 250        | 6,43/11,53/1,93/175,9                                       |
| Котлета мясная                                         | 100        | 14,1/13,19/13,79/231,36                                     | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105        | 12,38/10,59/16,84/167,46                                    |
| Рис отварной с маслом                                  | 180        | 4,01/5,89/40,72/229,79                                      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом           | 180        | 8,71/5,95/38,11/238,6                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                  | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                  | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 30/30      | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4               |
| 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>                                |            |                                                             |
| Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором | 100        | 1,25/8,34/4/94,92                                           | Фрукты в ассортименте                         | 100        | 0,8/0,3/9,6/49,0                                            |
| Рассольник с мясом и сметаной                          | 250        | 6,99/8,51/15,38/168,05                                      | Суп гороховый с мясом                         | 250        | 10,73/7,59/17,04/179,83                                     |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью          | 105        | 12,38/10,59/16,84/167,46                                    | Котлета мясная                                | 100        | 15,86/15,18/12,48/251,17                                    |
| Спагетти отварные с маслом                             | 180        | 8,11/4,72/49,54/272,97                                      | Спагетти отварные с маслом                    | 180        | 8,11/4,72/49,54/272,97                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                  | 30/30      | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4               | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 30/30      | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4               |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный           | 200        | 0/0/14,16/55,48                                             | Компот из сухофруктов                         | 200        | 0,37/0/14,85/59,48                                          |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                         |            |                                                             | <b>ПЯТНИЦА</b>                                |            |                                                             |
| Кондитерское изделие                                   | 30         | 1,35/4,8/18,6/123                                           | Салат из свежих огурцов                       | 100        | 0,82/9,25/2,51/88,81                                        |
| Суп картофельный с куриными фрикадельками              | 250        | 10,34/9,48/13,57/179,7                                      | Свекольник со сметаной                        | 250        | 2,46/6,83/12,01/120,25                                      |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе                    | 100        | 18,44/3,3/4,96/123,82                                       | Плов из булгура с курицей                     | 280        | 29,44/8,42/42,52/443,57                                     |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                    | 180        | 8,71/5,95/38,11/238,6                                       | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 45/30      | 3,42/0,36/22,14/105,75/<br>1,98/0,36/12,06/59,4             |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                  | 30/30      | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4               | Напиток плодово-ягодный витаминизированный    | 200        | 0/0/14,16/55,48                                             |
| Чай с сахаром                                          | 200        | 0/0/7,27/28,73                                              |                                               |            |                                                             |



**1 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Обед школьника»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Сентябрь-Октябрь 2025 г.**

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

| III НЕДЕЛЯ                                      |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ                                    |            | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|-------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                     | Выход, гр. |                                                            | ПОНЕДЕЛЬНИК                                  | Выход, гр. |                                                            |
| Фрукты в ассортименте                           | 100        | 0,8/0,3/9,6/49,0                                           | Фрукты в ассортименте                        | 150        | 0,6/0,6/14,7/70,5                                          |
| Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой | 250        | 7,86/7,97/15,02/163,89                                     | Свекольник с мясом и сметаной                | 250        | 6,6/11,57/12,01/181,05                                     |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе                | 100        | 17,34/7,74/5,79/164,42                                     | Филе птицы запеченное с помидорами           | 100        | 20,66/5,01/1,54/135,39                                     |
| Рис отварной с маслом                           | 180        | 4,01/5,89/40,72/229,79                                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом          | 180        | 8,71/5,95/38,11/238,6                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                           | 45/30      | 3,42/0,36/22,14/105,75/<br>1,98/0,36/12,06/59,04           | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 40/40      | 3,04/0,32/19,68/94<br>2,64/0,48/16,08/79,2                 |
| Компот из сухофруктов                           | 200        | 0,37/0/14,85/59,48                                         | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200        | 0/0/14,16/55,48                                            |
| <b>ВТОРНИК</b>                                  |            |                                                            | <b>ВТОРНИК</b>                               |            |                                                            |
| Кондитерское изделие                            | 30         | 1,44/7,77/15,6/139,2                                       | Салат из свежих овощей                       | 100        | 0,96/8,89/3,05/93,31                                       |
| Суп гороховый с мясом                           | 250        | 10,73/7,59/17,04/179,83                                    | Суп рыбный с крупой                          | 250        | 6,22/7,59/15,91/156,89                                     |
| Тефтели куриные с красным соусом                | 100        | 14,47/9,82/9,1/173,67                                      | Котлета из птицы                             | 100        | 16,75/13,83/15,61/252,97                                   |
| Спагетти отварные с маслом                      | 180        | 8,11/4,72/49,54/272,97                                     | Спагетти отварные с маслом                   | 180        | 8,11/4,72/49,54/272,97                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                           | 45/30      | 3,42/0,36/22,14/105,75/<br>1,98/0,36/12,06/59,04           | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>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                                              |
| <b>СРЕДА</b>                                    |            |                                                            | <b>СРЕДА</b>                                 |            |                                                            |
| Помидоры порционные                             | 100        | 1,1/0,2/3,8/24                                             | Фрукты в ассортименте                        | 100        | 0,8/0,3/9,6/49                                             |
| Щи со сметаной                                  | 250        | 2,61/3,64/8,9/79,69                                        | Щи вегетарианские со сметаной                | 250        | 2,12/3,47/8,97/76,8                                        |
| Рыбные палочки <b>NEW</b>                       | 100        | 14,4/6,66/13,19/169,5                                      | Мясные колобки                               | 110        | 17,99/14,98/12,23/256,89                                   |
| Картофельное пюре с маслом                      | 180        | 3,94/9,37/25,88/204,26                                     | Булгур с маслом                              | 180        | 6,93/6,05/41,11/232,8                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                           | 45/50      | 3,42/0,36/22,14/105,75<br>3,3/0,6/20,1/99                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 30/30      | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59                |
| Сок фруктовый                                   | 200        | 1/0,2/20,2/92                                              | Напиток плодово-ягодный витаминизированный   | 200        | 0/0/14,4/58,4                                              |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                  |            |                                                            | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                               |            |                                                            |
| Фрукты в ассортименте                           | 150        | 0,6/0,6/14,7/70,5                                          | Кондитерское изделие                         | 32         | 1,76/8/21,12/163,2                                         |
| Суп картофельный с мясом                        | 250        | 6,47/7,42/13,5/147,97                                      | Суп гороховый с мясом                        | 250        | 10,73/7,59/17,04/179,83                                    |
| Гуляш                                           | 100        | 14,56/17,87/4,04/240,03                                    | Курица запеченная с соусом и зеленью         | 100        | 19,34/15,25/1,1/221,74                                     |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом             | 180        | 8,71/5,95/38,11/238,6                                      | Макароны отварные с маслом                   | 180        | 8,11/4,72/49,54/272,97                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                           | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 |
| Отвар из шиповника                              | 200        | 0,64/0,25/16,06/79,85                                      | Компот из сухофруктов                        | 200        | 0,37/0/14,85/59,48                                         |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                  |            |                                                            | <b>ПЯТНИЦА</b>                               |            |                                                            |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке         | 17         | 2,48/3,96/0,68/48,11                                       | Сыр порциями                                 | 20         | 4,64/5,9/0/72,8                                            |
| Борщ с мясом и сметаной                         | 250        | 6,43/11,53/10,93/175,9                                     | Борщ со сметаной                             | 250        | 2,29/6,78/10,93/115,06                                     |
| Биточек из птицы                                | 100        | 16,73/13,83/15,61/252,19                                   | Мясо тушеное                                 | 100        | 14,36/17,35/2,79/229,38                                    |
| Макароны отварные с маслом                      | 180        | 8,11/4,72/49,54/272,97                                     | Пюре из гороха с маслом                      | 180        | 18,98/5,06/38,41/271,43                                    |
| Хлеб пшеничный/ржаной                           | 30/30      | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4              | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 30/20      | 2,28/0,24/14,76/70,50/<br>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                                             |