1 ВАРИАНТ
Комплекс «Отличный», ОВЗ
для учащихся 5-11 классов
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 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**		
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37	Сыр порциями	15	3,48/4,43//0/54,6
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша пшенная молочная с яблочным пюре и маслом	200/20/5	8,93/8,47/43,25/285,47
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	0,6/0,6/15,4/72,0	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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	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	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,32	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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/14,6/58,96
СРЕДА			**СРЕДА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06	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	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/14,16/55,44
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 (свинина, курица)	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/ 1,32/0,24/8,04/39,6
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 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
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
Обед			**Обед**		
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором	60	0.75/5.01/2.4/56.95	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Рассольник с мясом и сметаной (свинина)	200	5,59/6,81/12,3/134,44	Суп гороховый с мясом (свинина)	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 (свинина, курица)	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	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0/0/14,16/55,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72,0
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 облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый (яблоко)	200	1/0,2/20,2/92
Обед			**Обед**		
Кондитерское изделие промышленного производство (тонди)	30	1,35/4,8/18,6/123	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Суп картофельный с куриными фрикадельками NEW (фрикадельки пром. пр-во)	200	8,27/7,58/10,86/143,76	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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0/0/14,16/55,48
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
СУББОТА			**СУББОТА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	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 (пром. пр-ва)	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	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Завтрак			**Завтрак**		
Кондитерское изделие пром про-ва (курабье 2 шт)	60	2,88/15,54/31,2/278,4	Оладьи с тыквой со сгущенным молоком 2 шт	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
Каша рисовая молочная с маслом	205	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 (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49,0	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой (свинина)	200	5,68/6,82/12,02/133,79	Свекольник с мясом и сметаной (свинина)	200	5,28/9,26/9,61/144,87
Филе птицы в кисло–сладком соусе	90	15,61/6,97/5,21/147,97	Филе птицы запеченное с помидорами	90	18,59/4,51/1,38/121,85
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	30/30	2,28/0,24/14,76/70,55/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0/0/14,16/55,48
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 (вишневый)	200	0/0/14,4/58,4	Сок фруктовый (яблоко)	200	1/0,2/20,2/92
Обед			**Обед**		
Кондитерское изделие промышленного производство (1 шт. курабье)	30	1,44/7,77/15,6/139,2	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень, масло подсолнечное)	60	0,57/5,33/1,83/55,99
Суп гороховый с мясом (свинина)	200	8,59/6,07/13,63/143,86	Суп рыбный (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Тефтели куриные с красным соусом NEW (пром. пр-во)	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 (клюквенный)	200	0/0/14,16/55,44	Сок фруктовый (яблоко)	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	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	150	21,65/10,31/38,30/334,57
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**		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49,0
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
Рыбные палочки NEW блюдо с конкурса поваров	90	12,96/6,/11,87/152,55	Мясные колобки (пром. пр-ва)	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый (яблоко)	200	1/0,2/20,2/92	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (вишневый)	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 пшенная 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
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (яблочно-облепиховый)	200	0/0/14,16/55,48
Обед			**Обед**		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие промышленного производство (печенье сэндвич)	32	1,76/8/21,12/163,2
Суп картофельный с мясом (свинина)	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Суп гороховый с мясом (свинина)	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Гуляш (свинина)	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Курица запеченная с соусом и зеленью (пром. пр-во)	90	14,7/13,73/0,99/199,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Завтрак			**Завтрак**		
Кондитерское изделие промышленного производство (вафли)	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие промышленного производство (вафли)	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (вишневый)	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 (свинина)	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 (свинина)	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
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
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	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 (свинина)	200	5,68/6,82/12,02/133,79

Котлета мясная (свинина, курица)	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	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	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 (вишневый)	200	0/0/14,4/58,4	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/14,16/55,44