



1 ВАРИАНТ БС
Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март-Май 2025 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80

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.	
Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,22/9,17/43,02/290,33	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,95/9/39,87/271,87
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	62	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
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 куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе с куркумой	100	21,95/27,21/2,85/347,04
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный)	200	0/0/20,17/81,3
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Фрикадельки мясные с овощами NEW	100	18,11/22,81/9,92/320,76	Рыба тушеная с овощами	100	14,81/3,35/4,59/106,45
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75 / 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога с морковью со стуженным молоком NEW	200	27,28/13,03/38,77/383,96	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
			Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	13,91/11,11/13,67/211,53
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92



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.	
Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	11,06/10,48/41,37/304,08	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	10,32/10,99/37,36/289,88
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	3,3/10,75/16,04/174,93
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики со сгущенным молоком	106/15	6,43/10,66/41,15/295,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,36/15,59/38,85/428,08	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	100	20,55/4,15/2,79/129
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5
			Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30