



1 ВАРИАНТ БС
Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь-Февраль 2025-2026 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,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 | 9,16/10,22/42,77/298,71 | Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом | 250/8 | 9,07/8,14/43,76/283,26 |
| Блинчики с маслом | 116/5 | 5,6/6,79/34,48/230,37 | 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 порциями | 30 | 6,96/8,85/0/109,2 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Мясо тушеное | 100 | 14,36/17,35/2,79/229,38 | Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе | 100 | 23,83/16,99/2,8/262,28 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | 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 | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,17/81,3 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Запеканка из творога с курагой NEW | 200 | 20,38/11,9/54,99/410,06 | Запеканка из рыбы с овощами | 100 | 16,44/14,47/13,53/251,51 |
| Батон пшеничный | 50 | 3,75/1,45/24,9/131 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| | | | Чай с сиропом черники NEW | 200 | 0/0/16,38/64,8 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Кондитерское изделие | 30 | 1,325//4,8/18,6/123 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 120,9/21,65/2,33/287,35 | Омлет натуральный | 200 | 20,79/21,98/3,72/296,88 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Горячий шоколад | 200 | 3,28/2,56/11,8/83,44 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Икра овощная | 100 | 2/9/8,54/122 |
| Омлет натуральный | 200 | 20,79/21,98/3,72/296,88 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью | 100 | 12,49/8,73/13,67/183,93 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Чай сиропом малины NEW | 200 | 0/0/16,38/64,8 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | 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. | |
| Блинчики с маслом | 116/5 | 5,6/6,79/34,48/230,37 | Каша овсяная молочная с маслом | 250/8 | 9,03/11,03/35,2/276,46 |
| Каша рисовая молочная с маслом | 250/8 | 7,92/10,06/39,64/280,69 | Оладьи с тыквой со сгущенным молоком | 60/10 | 3,01/5,1/21,49/143,54 |
| Батон пшеничный | 40 | 3,0/1,16/19,92/104,8 | Батон пшеничный | 40 | 3,0/1,16/19,92/104,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Сыр порциями | 30 | | Кондитерское изделие | 30 | |
| Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Гуляш | 100 | 14,56/17,87/4,04/240,03 |
| 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 | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | 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 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | | Фрукты в ассортименте | 150 | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 33,92/15,97/44,35/460,03 | Пудинг с сиропом из ягод NEW | 200 | 23,88/13,95/41,05/385,82 |
| Батон пшеничный | 50 | 3,75/1,45/24,9/131 | Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,7 |
| 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 | | |
| Кондитерское изделие | 30 | | Фрукты в ассортименте | 100 | |
| 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 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 |
| 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 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Чай с сиропом клюквы NEW | 200 | 0/0/16,38/64,8 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | |
| Омлет натуральный | 200 | 20,79/21,98/3,72/296,88 | Котлета мясная | 100 | 14,1/13,19/13,79/231,36 |
| Батон пшеничный | 45 | 3,38/1,31/22,41/117,9 | Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Чай с сиропом брусники NEW | 200 | 0/0/16,38/64,8 | 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 |