



**1 ВАРИАНТ БС**  
**Комплекс «Демократия»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Сентябрь-Октябрь 2025 г.**  
**для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80**

| 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. |                                                            |
| Кондитерское изделие                                 | 60         | 2,88/15,54/31,2/278,40                                     | 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                                    |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  |
| Компот из сухофруктов                                | 200        | 0,37/0/14,85/59,48                                         | Чай с сахаром                                | 200        | 0/0/7,27/28,73                                             |
| <b>ВТОРНИК</b>                                       |            |                                                            | <b>ВТОРНИК</b>                               |            |                                                            |
| Лепешка «Сырная»                                     | 50         | 6,6/6,4/21,58/165,85                                       | Булочка «Новомаяская»                        | 50         | 8/12,4/57,5/373,4                                          |
| Суп куриный с рисом и томатом                        | 250        | 6,18/5,87/16,49/143,36                                     | Суп рыбный с крупой                          | 250        | 6,22/7,59/15,91/156,8                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  |
| 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>                                 |            |                                                            |
| Сдоба «Классика»                                     | 50         | 4,52/6,01/31,11/196,85                                     | Лепешка «Сырная»                             | 50         | 6,6/6,4/21,58/165,85                                       |
| 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                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>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                                              |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                       |            |                                                            | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                               |            |                                                            |
| Булочка «Лакомка»                                    | 50         | 4,9/7,2/33,95/220,5                                        | Сдоба «Классика»                             | 50         | 4,52/6,01/31,11/196,85                                     |
| 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                                    |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  |
| 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>                               |            |                                                            |
| Булочка маковая с сахаром                            | 50         | 4,15/5,75/30,05/188,3                                      | Корж молочный                                | 75         | 5,02/10,43/49,87/314,18                                    |
| Суп картофельный с куриными фрикадельками <b>NEW</b> | 250        | 10,34/9,48/13,57/179,7                                     | Свекольник со сметаной                       | 250        | 2,46/6,83/12,01/120,25                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  |
| Чай с сахаром                                        | 200        | 0/0/7,27/28,73                                             | Напиток плодово-ягодный витаминизированный   | 200        | 0/0/14,16/55,48                                            |
| 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. |                                                            |
| Кондитерское изделие                                 | 30         | 1,352/4,8/18,6/123                                         | Кондитерское изделие                         | 32         | 1,76/8/21,12/163,2                                         |
| 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                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  |
| 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>                               |            |                                                            |
| Булочка маковая с сахаром                            | 50         | 4,15/5,75/30,05/188,3                                      | Корж молочный                                | 75         | 5,02/10,43/49,87/314,18                                    |
| Суп гороховый с мясом (свинина)                      | 250        | 10,73/7,59/17,04/179,83                                    | Суп рыбный с крупой                          | 250        | 6,22/7,59/15,91/156,89                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  |
| 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>                                 |            |                                                            |
| Лепешка «Сырная»                                     | 50         | 6,6/6,4/21,58/165,85                                       | Булочка «Новомаяская»                        | 50         | 8/12,4/57,5/373,4                                          |
| 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                                        |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  |
| 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>                               |            |                                                            |
| Булочка «Новомаяская»                                | 50         | 8/12,4/57,5/373,4                                          | Булочка «Лакомка»                            | 50         | 4,9/7,2/33,95/220,5                                        |
| 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                                    |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  |
| 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>                               |            |                                                            |
| Сдоба «Классика»                                     | 50         | 4,52/6,01/31,11/196,85                                     | Булочка «Дорожная»                           | 50         | 4,6/6,9/31,6/207,15                                        |
| 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                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                  |
| Чай с сахаром                                        | 200        | 0/0/7,27/28,73                                             | Чай с сахаром                                | 200        | 0/0/7,27/28,73                                             |