



1 ВАРИАНТ БС
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь-Октябрь 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.	
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/ 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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			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	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/ 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	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
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/ 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
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	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/ 1,98/0,36/12,06/59,4	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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
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/ 1,98/0,36/12,06/59,4
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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			



1 ВАРИАНТ БС
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь-Октябрь 2025 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80

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.	
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	3,42/0,36/22,14/105,75/1,98/0,36/12,06/59,04	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	3,04/0,32/19,68/94,2/64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
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	3,42/0,36/22,14/105,75/1,98/0,36/12,06/59,04	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	0/0/14,16/55,44	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
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 NEW	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 отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,42/0,36/22,14/105,75/3,3/0,6/20,1/99	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/1,98/0,36/12,06/59
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60	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		
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	2,28/0,24/14,76/70,5/1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73