



2 ВАРИАНТ

Комплекс «Обед школьника»

для обучающихся 5-11 классов

Перемены с 12:00 до 17:00

Ноябрь-Февраль 2025-2026 г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,

39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

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	0,8/0,2/7,5/38	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
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4/30,26	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		
Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной	250	6,99/8,51/15,38/168,05	Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/1,93/175,9
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра овощная	100	2/9/8,54/122
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
Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36	Котлета мясная	100	15,86/15,18/12,48/251,17
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Спагетти 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	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	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Свекольник со сметаной	250	2,46/6,83/12,01/120,25	Свекольник со сметаной	250	2,46/6,83/12,01/120,25
Филе птицы тушенное 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	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/2,64/0,48/16,08/79,2	Чай с сиропом черники NEW	200	0/0/16,38/64,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп-пюре из тыквы с гренками	250/12	5,39/19,91/24,65/302,32	Суп рыбный	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Рыба запеченная со сметаной и зеленью	100	17,97/4,54/0,75/114,39	Котлета из птицы	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
Чай с сиропом малины NEW	200	0/0/16,38/64,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Ноябрь-Февраль 2025-2026 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

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	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и 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 тушеное в сливочном соусе	100	15,99/15,92/5,09/228,66	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	3,04/0,32/19,68/94 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,04	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			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Горошек консервированный	100	2,9/0,18/5,91/36
Суп картофельный с мясом	250	6,47/7,42/13,5/147,97	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03	Тефтели куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Биточек из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19	Котлета из птицы	100	16,75/13,83/15,61/252,97
Макароны 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	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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83	Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Тефтели куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,04	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,44	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра овощная	100	2/9/8,54/122	Кондитерское изделие	40	1,76/8/21,12/163,2
Щи со сметаной	250	2,61/3,64/8,9/79,69	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	19,34/15,25/1,1/221,74
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	45/50	3,42/0,36/22,14/105,75 3,3/0,6/20,1/99	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	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85