



**Комплекс «Отличный»  
для учащихся 5-11 классов  
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.  
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,  
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,84,90,90ф,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.	
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Кондитерское изделие промышленного производства	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Блинчики с маслом	116/10	6,15/13,59/37,56/306,87	Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом <b>NEW</b>	200/20/5	8,93/8,47/43,25/285,47
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4,30,26	Чай с сахаром	200	0/0,7,27/28,73
<b>Обед</b>					
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие промышленного производства	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26/4,82/10,69/107,93
Плов с мясом	250	20,98/27,47/38,95/486,93	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
<b>ВТОРНИК</b>					
<b>Завтрак</b>					
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Запеканка из творога со ступенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>Обед</b>					
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,88/7,96/10,86/150,6
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Запеканка из мяса с овощами <b>NEW</b>	90	13,11/15,11/5,1/211,67
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>					
<b>Завтрак</b>					
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	Суп молочный рисовый	200	6,72/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
<b>Обед</b>					
Кондитерское изделие промышленного производства	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
<b>Завтрак</b>					
Кондитерское изделие промышленного производства	26	1,3/2,2/13,7/116	Кондитерское изделие промышленного производства	30	9/8/10/147
Запеканка из творога со ступенным молоком	150	24,27/11,70/29,14/321,06	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0,04/0,7/4,30,26
<b>Обед</b>					
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Птица тушеная с картофелем <b>NEW</b>	250	17,75/22,45/26,32/380,22
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85			
<b>ПЯТНИЦА</b>					
<b>Завтрак</b>					
Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Сдоба «Классика»	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Сок фруктовый	200	0/0/19,94/80,30
<b>Обед</b>					
Квашеная капуста	60	0,99/4,85/1,66/55,85	Салат оливье школьный промышленного производства	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп-пюре из овощей с гречками	200/10	3,35/5,49/16,89/131,10
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Биточек из рыбы	90	14,80/13,12/12,17/226,36
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
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
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>III НЕДЕЛЯ</b>					
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
<b>Завтрак</b>					
Кондитерское изделие промышленного производства	26	1,3/2,2/13,7/116	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша рисовая молочная с ягодным соусом и маслом <b>NEW</b>	200/20/5	6,23/7,19/41,68/256,33	Оладьи со ступенным молоком 2 шт.	50/10	3,3/10,75/16,04/174,93
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>Обед</b>					
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и перловой	200	6,2/6,38/12,02/131,11	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41

крупой					
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Кондитерское изделие промышленного производства	36	1,9/15,3/31,3/271	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	Суп молочный рисовый	200	6,75/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Кондитерское изделие промышленного производства	30	0,24/0,03/23,94/97,8	Салат оливье школьный промышленного производства	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Сосиска в тесте	50	4,71/8,25/12,43/143,7	Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Запеканка из творога с ягодой со сгущенным молоком	150	18,03/10,31/32,81/297,24	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком <b>NEW</b>	150	23,44/11,52/34,29/337,46
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Кондитерское изделие промышленного производства	32	1,76/8/21,12/163,2
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп-пюре картофельный с колбасками и гречками <b>NEW</b>	200/10	4,99/10,47/19,21/192,16
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Кондитерское изделие промышленного производства	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61	Каша манная молочная	200/5	7,02/7,44/25/197,55
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,97/78,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Морская капуста <b>NEW</b>	60	0,27/5,07/0,82/49,77	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп-крем с фрикадельками из птицы	200	12,86/16,09/8,39/231,17	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,8/17/61,44
Мясная корзинка с сыром	90	25,81/27,17/7,87/381,07	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/1,32/0,24/ 8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4	Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/1,32/0,24/ 8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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