



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Завтрак школьника»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Перемены с 08:00 до 12:00**  
**Март – Май 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)	№ ТТК	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,22/9,17/43,02/290,33	56	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,95/9/39,87/271,87
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	1	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	121	Батон пшеничный	62	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Этик.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	75	Рыба тушеная с овощами	100	14,81/3,35/4,59/106,45
	180	8,11/4,72/49,54/272,97	226	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
Спагетти отварные с маслом						
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Фрикадельки мясные с овощами NEW	100	18,11/22,81/9,92/320,76	357	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой	100	21,95/27,21/2,85/347,04
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	53	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	119	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	95/1	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/14,6/58,95
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком NEW	200	27,28/13,03/38,77/383,96	1	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	66	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	121	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
			115	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	29	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	13,91/11,11/13,67/211,53
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	253	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	119/120	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	107	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Завтрак школьника»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Перемены с 08:00 до 12:00**  
**Март – Май 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

<b>III НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	№ ТТК	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Выход, гр.			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Выход, гр.	
Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	11,06/10,48/41,37/304,08	59	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	10,32/10,99/37,36/289,88
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	342	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	3,3/10,75/16,04/174,93
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	166	Блинчики со сгущенным молоком	106/15	6,43/10,66/41,15/295,8
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	66	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	121	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	28	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,36/15,59/38,85/428,08	89/2	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	65	Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	119	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
			107	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	146	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	52	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/12 0	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	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,67/12,88/3,19/150,2	Этик.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	90/2	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	53	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	119/12 0	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30