2 ВАРИАНТ

«Мясной»

для обучающихся 5-11 классов

Ноябрь - Февраль 2026-2027 г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52, 55,56,58,68,74,82,89,90,91,92,93,95,96,97,97ф

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Плов с мясом	250	18,63/29,16/38,95/497,3	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6
		1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26			1,32/0,24/8,04/39,60
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2
Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
СРЕДА			**СРЕДА**		
Котлета мясная	90	13,06/11,61/12,41/206,6	Мясные колбаски NEW	90	12,39/13,13/11,78/217,07
Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6	Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный черносмородиновый	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный черносмородиново-арониевый	200	0/0/20,17/81,3
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,43	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47			1,32/0,24/8,04/39,60
		1,32/0,24/8,04/39,60	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сиропом малины	200	0/0/21/81			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макароны отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сиропом клубники	200	0/0/21/81

2 ВАРИАНТ

«Мясной»

для обучающихся 5-11 классов

Ноябрь - Февраль 2026-2027 г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52, 55,56,58,68,74,82,89,90,91,92,93,95,96,97,97ф

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	14,39/14,33/4,58/205,8	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94			
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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Тефтели с красным соусом	90	9,29/26,45/4,79/203,71
Макароны отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6
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
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сиропом вишни	200	0/0/21/81
СРЕДА			**СРЕДА**		
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Куриные палочки NEW	90	13,77/13,01/4,62/191,4
Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6	Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Тефтели с красным соусом	90	9,29/26,45/4,79/203,71	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Булгур отварной с маслом	150	5,76/3,77/34,23/182,11
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
Чай с сиропом брусники	200	0/0/21/81	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Котлета мясная	90	13,06/11,61/12,41/206,6	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,44
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макароны отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный клюквенный	200	0/0/14,4/58,4	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85