



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Мясной Плюс»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Март- Май -2025г..**  
**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.	
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	Этикет	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Плов с мясом и перловой крупой	250	22,13/27,51/35,28/478,90	89/2	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	53	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			391	Чай с малиной	200	0,11/0,07/3,86/16,98
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>		
Кондитерское изделие	30	1,5/6,3/15,3/123	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,49/14,11/4,96/213,19	249/2	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	119/120	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	95/1	Кисель витаминизированный плодово	200	0/0/14,6/58,95
Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0/0/14,16/55,48				
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Этикет	Кондитерское изделие	35	1,93/8,05/22,43/171,5
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27	381	Азу с мясом <b>NEW</b>	240	14,49/21,87/27,27/365,83
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73				
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Слойка сахарная	80	7,2/22,4/52,8/352	Этикет	Кондитерское изделие	30	1,5/6,3/15,3/123
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	65	Спагетти 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	119/120	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	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
Кондитерское изделие	35	1,93/8,05/22,43/171,5	Этикет	Кондитерское изделие	30	2,4/10,5/15,9/165
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	329	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	54	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	119/120	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	107	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Мясной Плюс»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Март- Май -2025г..**

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

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	№ ТТК	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
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
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	177/2	Филе птицы тушеное с овощами	90	14,88/12,69/2,01/182,62
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	54	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	119/120	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	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>		
Кондитерское изделие	35	1,93/8,05/22,43/171,5	Этикет	Кондитерское изделие	30	9/8/10/147
Тефтели с сыром <b>NEW</b>	90	11,65/17,51/12,09/254,3	270/1	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	64	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	119/120	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	391	Чай с малиной	200	0,11/0,07/3,86/16,98
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
Кекс с изюмом	100	6,6/22/62/430	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	152/2	Котлета мясная	90	15,81/13,47 /11,23/230,1
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	53	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	119/120	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	107	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Этикет	Кондитерское изделие	30	2,4/10,5/15,9/165
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	331	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	283	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,41/6,31/18,58/145,71
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с малиной	200	0,11/0,07/3,86/16,98	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Этикет	Слойка сахарная	80	7,2/22,4/52,8/352
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	88/2	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	65	Спагетти 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	119/120	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	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48