



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Обед школьника»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**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.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Этикет	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	35	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Плов с мясом и перловой крупой	280	24,78/30,82/39,51/536,36	89/2	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
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	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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>		
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,38/164,7	37	Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62
Рыба тушеная с овощами	100	14,81/3,35/4,59/106,45	325	Запеканка из печени с овощами	100/8	15,26/14,2/6,92/218,01
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	64	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	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	95/1	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/14,6/58,95
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	10	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	24,77/13,98/1,1/234,7	381	Азу с мясом <b>NEW</b>	280	16,91/25,51/31,82/426,8
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	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>		
Салат из фасоли с морковью	100	2,89/10,23/8,46/142,84	13	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36	46	Суп-пюре из овощей с гречками	250/12	4,18/6,85/21,08/163,57
Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03	259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,4 6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	65	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	119/120	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	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	этикет	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	34	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	329	Ежики куриные с красным соусом	100	13,93/12,62/6,65/196,31
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	54	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	119/120	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	107	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Обед школьника»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**

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

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.	
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	135	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	177/2	Филе птицы тушеное с овощами	100	16,53/14,1/2,24/202,91
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
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	30	0,24/0,03/23,94/97,8	21	Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,67/12,88/3,19/150,2
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	34	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Тефтели с сыром <b>NEW</b>	100	12,94/9,45/13,43/282,56	270/1	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	24,77/13,98/1,1/234,7
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	64	Макароны 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	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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>		
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
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	237	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09	152/2	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,6 6
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	53	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	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	1	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	35	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	331	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	283	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	4,1/7,57/22,3/174,85
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,10	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>		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Этикет	Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2
Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06	388	Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	88/2	Мясо тушеное	100	16,6/15,73/2,79/219,45
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	65	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	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