2 ВАРИАНТ

«Обед школьника»

для обучающихся 5-11 классов

Перемены с 12:00 до 17:00

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**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	250	6,75/8,39/8,9/140,53	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Плов с мясом	280	720,87/32,65/43,63/556,9	Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Рис отварной с маслом	180	3,99/4,36/40,69/215,51
		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**		
Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Суп картофельный с мясо-сырными фрикадельками NEW	250	9,2/8,7/12,79/166,58	Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/1,93/175,9
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	180	8,09/3,19/49,52/258,69	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра овощная	100	2/9/8,54/122
Суп картофельный с мясом	250	6,47/7,42/13,5/147,97	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36	Мясные колбаски NEW	100	13,77/14,59/13,09/241,19
Рис отварной с маслом	180	3,99/4,36/40,69/215,51	Спагетти отварные с маслом	180	8,09/3,19/49,52/258,69
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**		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Свекольник со сметаной	250	2,46/6,83/12,01/120,25	Свекольник со сметаной	250	2,46/6,83/12,01/120,25
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	18,44/3,3/4,96/123,82	Плов из булгура с курицей	280	29,47/18,45/42,64/444,53
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5			1,98/0,36/12,06/59,4
		1,98/0,36/12,06/59,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Чай с сиропом малины	200	0/0/21/81			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп-пюре из тыквы с гренками	250/12	5,39/19,9/24,66/302,32	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Рыба запеченная со сметаной и зеленью	100	17,97/4,54/0,75/114,39	Котлета из птицы	100	15,1/9,63/15,61/209,29
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Макароны отварные с маслом	180	8,09/3,19/49,52/258,69
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

«Обед школьника»

для обучающихся 5-11 классов

Перемены с 12:00 до 17:00

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**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	6,6/11,57/12,01/181,09
Филе птицы тушеное в сливочном соусе	100	17,31/6,09/5,49/147,18	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7/4,42/38,08/224,33			
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50
		1,98/0,36/12,06/59,4			1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Кондитерское изделие	40	0,84/3,57/7,19/63,68
Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Биточек из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19	Тефтели с красным соусом	100	9,39/26,63/5,48/208,64
Макароны отварные с маслом	180	8,09/3,19/49,52/258,69	Рис отварной с маслом	180	3,99/4,36/40,69/215,51
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	3,04/0,32/19,68/94
		1,98/0,36/12,06/59,4			2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сиропом вишни	200	0/0/21/81
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп картофельный с мясом	250	6,47/7,42/13,5/147,97	Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03	Куриные палочки NEW	100	15,31/14,46/5,14/212,67
Рис отварной с маслом	180	3,99/4,36/40,69/215,51	Спагетти отварные с маслом	180	8,09/3,19/49,52/258,69
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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Кондитерское изделие	20	0,6/1,6/17,8/88	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83	Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Тефтели с красным соусом	100	9,39/26,63/5,48/208,64	Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38
Спагетти отварные с маслом	180	8,09/3,19/49,52/258,69	Булгур отварной с маслом	180	6,91/4,52/41,08/218,53
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50
		1,32/0,24/8,04/39,60			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**		
Икра овощная	100	2/9/8,54/122	Салат из морской капусты	100	2/9/8,54/122
Щи со сметаной	250	2,61/3,64/8,9/79,69	Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Медальоны из рыбы с томатным соусом	100	10,08/9,23/25,7/225,45	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,44/3,3/4,96/123,82
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Макароны отварные с маслом	180	8,09/3,19/49,52/258,69
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,98/0,36/12,06/59,4			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