



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Сентябрь-Октябрь 2025 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход , гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход , гр.	
Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,16/10,22/42,77/298,71	Каша пшеничная молочная с яблочным пюре маслом	250/25/8	11,24/10,65/54,4/359,05
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	62	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,36/15,59/38,85/428,08	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	12,49/8,73/13,67/183,93
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	30	1,325//4,8/18,6/123	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Мясо тушеное	90	14,36/17,35/2,79/229,38	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	100	23,83/16,99/2,8/262,28
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	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	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	120,9/21,65/2,33/287,35	Рыбные палочки NEW	100	14,4/6,66/13,19/169,5
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Омлет натуральный	200	20,79/21,98/3,72/296,88	Омлет натуральный	200	20,79/21,98/3,72/296,88
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19



III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV 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	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,03/11,03/35,2/276,46
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,92/10,06/39,64/280,69	Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	200	27,57/12,11/40,72/383,58	Котлета мясная	100	14,1/13,1913,79/231,36
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	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	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5
			Кисель витаминизированный плодово - ягодный (вишневый)	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Мясо тушеное	90	14,36/17,35/2,79/229,38	Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
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	200	0/0/14,4/58,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	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	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	200	28,61/14/52,28/451,98
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,19/5,8/3,21/137,02
Омлет натуральный	200	20,79/21,98/3,72/296,88	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Батон пшеничный	45	3,38/1,31/22,41/117,9	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (яблочно-облепиховый)	200	0/0/14,16/55,48