



2 ВАРИАНТ
Комплексе «Мясной»
для обучающихся 5-11 классов
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.	
Плов с мясом	250	31,83/25,71/32,8/490,02	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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	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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Котлета мясная	90	14,27/13,66/11,23/226,05
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	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	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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
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
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
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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/205,22	Котлета из птицы Ряба	90	13,59/8,67/14,05/188,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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	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	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	15,61/6,97/5,21/147,97	Филе птицы запеченное с помидорами	90	18,59/4,51/1,38/121,85
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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	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	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Тефтели куриные с красным соусом NEW	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Булгур с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/3
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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	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	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	14,7/13,73/0,99/199,57	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
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
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	14,7/13,73/0,99/199,57
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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	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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

