



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь - Октябрь 2025г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,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	100	0,6/0,6/15,4/72,0		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	37,13/29,99/38,27/571,69		Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60		Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48		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
ВТОРНИК				ВТОРНИК		
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором	100	1,25/8,34/4/94,92		Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной	250	6,99/8,51/15,38/168,05		Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/1,93/175,9
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	180	8,11/4,72/49,54/272,97		Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4		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		Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА				СРЕДА		
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2		Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36		Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,19/5,8/3,21/137,02		Котлета мясная	100	15,86/15,18/12,48/251,17
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2		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	0/0/14,4/58,4		Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123		Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	10,34/9,48/13,57/179,7		Свекольник со сметаной	250	2,46/6,83/12,01/120,25
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,44/3,3/4,96/123,82		Плов из булгура с курицей	280	29,44/8,42/42,52/443,57
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79		Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73				
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
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
Котлета мясная	100	14,1/13,19/13,79/231,36		Котлета из птицы Ряба	100	16,75/13,83/15,61/252,19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6		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		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	0/0/14,6/58,96



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь - Октябрь 2025г.

для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,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.	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0		Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89		Свекольник с мясом и сметаной	250	6,6/11,57/12,01/181,05
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	17,34/7,74/5,79/164,42		Филе птицы запеченное с помидорами	100	20,66/5,01/1,54/135,39
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,04		Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	3,04/0,32/19,68/94 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48		Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК				ВТОРНИК		
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2		Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Суп гороховый с мясом	250	10,73/7,59/17,04/179,83		Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Тефтели куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67		Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97		Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,04		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48		Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА				СРЕДА		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11		Салат из свежих овощей	100	0,96/8,89/3,05/93,31
Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9		Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,91/156,89
Биточек из птицы	100	16,73/13,83/15,61/252,19		Котлета из птицы	100	16,75/13,83/15,61/252,97
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79		Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4		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		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24		Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Щи со сметаной	250	2,61/3,64/8,9/79,69		Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Рыбные палочки NEW	100	14,4/6,66/13,19/169,5		Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26		Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,42/0,36/22,14/105,75 3,3/0,6/20,1/99		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5		Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2
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
Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03		Курица запеченная с соусом и зеленью	100	19,34/15,25/1,1/221,74
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97		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		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