



1 ВАРИАНТ БС
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март – Май 2025 г.
для ОУ № 52ф

| 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. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | 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 | 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 | 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 | 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 малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,89 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная (кабачковая) | 100 | 2/9/8,6/122 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,22/7,59/15,9/156,88 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,62 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Запеканка из печени с овощами | 100/8 | 15,26/14,2/6,92/218,01 |
| Картофель запеченный | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 | Макароны 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 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/14,6/58,95 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Кондитерское изделие | 26 | 1,43/5,98/15,86/122,2 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 7,75/7,97/15,38/164,7 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 |
| Курица запеченная с сорусом и зеленью пром. пр-во | 100 | 24,77/13,98/1,1/234,7 | Ежики куриные с красным соусом | 100 | 13,93/12,62/6,65/196,31 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 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 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 | 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 | Суп-пюре из овощей с гречками | 250/12 | 4,18/6,85/21,08/163,57 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 100 | 15,37/14,45/13,79/248,03 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | 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 | 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 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Сыр порциями | 30 | 6,96/8,85/0/109,2 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19/10,98/10,93/172,55 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,36/11,03/12,01/177,75 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,81/3,35/4,59/106,45 | Азу с мясом NEW (свинина) | 280 | 16,91/25,51/31,82/426,8 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/20 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | 2,48/3,96/0,68/48,11 |



1 ВАРИАНТ БС
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март – Май 2025 г.
для ОУ № 52ф

| 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. | |
| Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 | Икра овощная (кабачковая) | 100 | 2/9/8,6/122 |
| Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | 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 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 16,53/14,1/2,24/202,91 |
| 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 | 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 (черносмородиновый) | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Кондитерское изделие | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 | Помидоры порционные | 100 | 1,1/0,2/3,8/24 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 |
| Тефтели с сыром NEW | 100 | 12,94/9,45/13,43/282,56 | Курица запеченная с сорусом и зеленью | 100 | 24,77/13,98/1,1/234,7 |
| Спагетти 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 | 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 | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,89 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | 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 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом (пром. пр-во) | 100 | 14,47/9,82/9,1/173,67 | Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 17,57/14,96/12,48/255,66 |
| Картофель запеченный (пром. пр-во слайс) | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 | Сложный гарнир Неб (картофель отварной, капуста тушеная) | 180 | 44,04/3,73/25,24/150,82 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/45 | 453,8/0,4/24,6/117,5/ 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,89 | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| 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 | 7,23/6,88/13,5/144,62 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 |
| Гуляш | 100 | 16,81/16,25/4,04/230,09 | Мясо тушеное | 100 | 16,6/15,73/2,79/219,45 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | 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 | 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 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Борщ со сметаной | 250 | 1,83/5,42/8,75/92,05 | Борщ со сметаной | 250 | 1,83/5,42/8,75/92,05 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Макароны 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 | 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 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |