



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь-Февраль 2025 - 2026 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,46,51
54.62.65.69.71.78.84.85.85ф.94.99

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	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Мясо тушеное (свинина)	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	21,45/15,29/2,52/236,05
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,17/81,3
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка из творога с курагой NEW	150	15,28/8,92/41,24/307,54	Запеканка из рыбы с овощами	90	14,79/13,02/12,17/226,35
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4
			Чай с сиропом черники NEW	200	0/0/16,38/64,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерские изделия	30	1,325//4,8/18,6/123	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	18,81/19,48/2,1/258,6	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,8/83,44
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	11,24/7,86/12,3/165,54
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Чай сиропом малины NEW	200	0/0/16,38/64,8	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



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.	
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,32/7,15/31,68/216,02	Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Кондитерские изделия	30	1,44/7,77/15,6/139,2
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06	Пудинг с сиропом из ягод NEW	150	17,91/10,47/30,78/289,36
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерские изделия	30	1,44/7,77/15,6/139,2	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	90	18,49/3,73/2,55/116,1
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
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	Чай с сиропом клюквы NEW	200	0/0/16,38/64,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с сиропом брусники NEW	200	0/0/16,38/64,8	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30