

**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 пшенная 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 | | 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 | | 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 курятиной 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 | | 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 | | 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/энергетич еская 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 |