



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника» для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март-Май 2025 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

| 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. | |
| 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 | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Плов с мясом и перловой крупой | 250 | 22,13/27,51 /35,28/478,90 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 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/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп рыбный с крупой | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Запеканка из печени с овощами NEW | 90/5 | 13,42/12,49/6,09/191,77 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 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 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 | 200 | 6,2/6,38/12,3/131,76 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 | Ежики куриные с красным соусом | 90 | 12,53/11,36/5,98/176,68 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 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 | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Салат из фасоли с морковью | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 4,94/4,7/13,19/114,69 | Суп-пюре из овощей с гречками | 200/10 | 3,35/5,49/16,89/131,10 |
| Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | 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 | 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 | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 13,33/3,01/4,13/95,81 | Азу с мясом NEW | 240 | 14,49/21,87/27,27/365,83 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| 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 | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника» для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март-Май 2025 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.пен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.пен.(ккал) |
|---|------------|--|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,2/6,38/12,02/131,11 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 14,88/12,69/2,01/182,62 |
| 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 | | |
| Кондитерское изделие | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 | Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 60 | 2,8/7,73/1,92/90,12 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Тефтель с сыром NEW | 90 | 11,65/17,51/12,09/254,3 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 |
| Спагетти 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 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| 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 | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47 /11,23/230,1 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 100/50 | 3,41/6,31/18,58/145,71 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 | Сок фруктовый | 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 | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 | Мясо тушеное | 90 | 14,94/14,16/2,51/197,5 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | 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 |
| 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 | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,83/5,42/8,75/92,05 | Борщ со сметаной | 200 | 1,83/5,42/8,75/92,05 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Макароны 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 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |