



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Отличный», ОВЗ для учащихся 1-4 классов
Сентябрь - Октябрь 2025 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,
54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

№ ТТК	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.	
	Завтрак				Завтрак		
225	Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37	1	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	362	Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом	200/20/5	8,93/8,47/43,25/285,47
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
	Обед				Обед		
26	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0	Этикет	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
30	Щи с мясом и сметаной	200	5,4/6,71/7,12/112,42	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
255/2	Плов с мясом	250	18,63/29,16/38,95/497,3	89/2	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	53	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
				114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
	ВТОРНИК				ВТОРНИК		
	Завтрак				Завтрак		
263	Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	260	Булочка «Новомаяская»	50	8/12,4/57,5/373,4
44	Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
104	Напиток плодово-ягодный	200	0/0/14,16/55,48	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
	Обед				Обед		
1	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
40	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69	36	Суп рыбный	200	4,98/6,07/12,72/125,51
182	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,32	84/2	Котлета из птицы Ряба	90	15,06/12,44/14,05/226,97
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	64	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	95/1	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/14,6/58,96
	СРЕДА				СРЕДА		
	Завтрак				Завтрак		
Этикет	Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	197	Горячий бутерброд на батоне	60	5,54/4,69/14,55/123,12
69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06	43	Суп молочный рисовый	200	6,72/5,77/23,89/174,49
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,44
	Обед				Обед		
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Этикет.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
37	Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72
90/2	Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
53	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
101	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	107	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
	ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ		
	Завтрак				Завтрак		
264	Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5	261	Сдоба «Классика»	50	4,52/6,01/31,11/196,85
59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33	66	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	115	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
	Обед				Обед		
378	Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором	60	0,75/5,01/2,4/56,95	27	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	5,59/6,81/12,3/134,44	34	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	152/2	Котлета мясная	90	14,27/13,66/11,23/226,05
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0/0/14,16/55,48	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
	ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА		
	Завтрак				Завтрак		
Этикет	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	26	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0
66	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
159	Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	107	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
	Обед				Обед		
Этикет	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	10	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
405	Суп картофельный с куриными фрикадельками NEW	200	8,27/7,58/10,86/143,76	397	Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2
80	Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,43	122	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73				

СУББОТА				СУББОТА			
Завтрак				Завтрак			
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Этикет	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	44	Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4,30/26
Обед				Обед			
29	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	13	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47	37	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
331	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
210	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	53	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
№ ТТК	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.	
Завтрак				Завтрак			
Этикет	Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4	399	Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
56	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,68/216,02	59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Обед				Обед			
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
33СД	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,28/9,26/9,61/144,87
269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	15,61/6,97/5,21/147,97	83/2	Филе птицы запеченное с помидорами	90	18,59/4,51/1,38/121,85
53	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,55/ 1,98/0,36/12,06/59,4	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Завтрак				Завтрак			
264	Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5	259/1	Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
44	Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	43	Суп молочный рисовый	200	6,75/5,77/23,89/174,49
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	107	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Обед				Обед			
Этикет	Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	4	Салат из свежих овощей	60	0,57/5,33/1,83/55,99
34	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86	36	Суп рыбный	200	4,98/6,07/12,72/125,51
406	Тефтели куриные с красным соусом NEW	90	13,03/8,84/8,16/156,3	84/2	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,55/ 1,98/0,36/12,06/59,4	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
104	Напиток плодово-ягодный	200	0/0/14,16/55,44	107	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА				СРЕДА			
Завтрак				Завтрак			
Этикет	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Этикет	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
198	Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	227	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	150	21,65/10,31/38,30/334,57
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4,30/26	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4,30/26
Обед				Обед			
29	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	27	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
398	Щи со сметаной	200	2,09/2,91/7,12/63,75	237	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
401	Рыбные палочки NEW блюдо с конкурса поваров	90	12,96/6,0/11,87/152,55	331	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	209	Булгур с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
107	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Завтрак				Завтрак			
260	Булочка «Новомаяская»	50	8/12,4/57,5/373,4	264	Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5
362	Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом	200/25/5	8,93/8,47/43,25/285,47	206	Каша манная молочная с маслом	200/5	7,02/7,44/25/197,55
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
Обед				Обед			
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Этикет	Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2
37	Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	34	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
89/2	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	270/1	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	14,7/13,73/0,99/199,57
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	64	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
101	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Завтрак				Завтрак			
Этикет	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Этикет	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
66	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	66	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
159	Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (вишневый)	200	0/0/20,2/81,4
Обед				Обед			
Этик.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	1	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6

31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72	388	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
194/2	Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	88/2	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
64	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	210	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
СУББОТА				СУББОТА			
Завтрак				Завтрак			
Этик.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
206	Каша манная молочная с маслом	200/5	7,02/7,44/25/197,55	333	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,26/7,19/27,61/204,34
121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	121	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
Обед				Обед			
9	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	13	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	33СД	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79
152/2	Котлета мясная	90	14,27/13,66/11,23/226,05	194/2	Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
124	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	253	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,44