



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс « ГПД завтрак школьника »**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**Перемены с 8:00 до 12:00**  
**Март-Май 2025 г.**

**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,  
54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

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	Вых од, гр.	
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,32/7,15/31,68/216,02
Блинчики с маслом (2 шт)	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,3/159,79
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	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Фрикадельки мясные с овощами <b>NEW</b>	90	16,3/20,53/8,93/288,68	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе с куркумой	90	19,76/24,49/2,56/312,34
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком <b>NEW</b>	150	20,46/9,77/29,08/287,97	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
			Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
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	0/0/14,16/55,48	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.	
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	3,3/10,75/16,04/174,93
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики со сгущенным молоком	106/15	6,43/10,66/41,15/295,8
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,70/29,14/321,06	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
			Сок фруктовый (яблоко)	200	1/0,2/20,2/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	90	18,5/3,73/2,51/116,1
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,8/7,73/1,92/90,12	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колбаски	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,2	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30