



Комплекс «ГПД завтрак»  
для обучающихся 1-4 классов  
Перемены с 08:00 до 12:00  
Сентябрь - Октябрь 2024 г..  
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,  
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,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	Выход, гр.	
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	205	7,21/6,47/34,77/225,07
Блинчики с маслом (2 шт)	126	6,15/13,59/37,56/306,87	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
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 сливочный	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	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный	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	12,63/1,66/4,39/81,67
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 / 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>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
Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом <b>NEW</b>	150	20,17/12,46/27,89/305,12	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
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>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Филе птицы запеченное с помидорами <b>NEW</b>	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
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	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,28/3,73/29,68/230,33
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Оладьи со сгущенным молоком (2 шт)	60	3,3/10,75/16,04/174,93
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,68/216,02	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50 / 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	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из свежих помидоров	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Сложный гарнир рис отварной с овощами №2	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	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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/ 25,67/357,41	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	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики с маслом	116/10	6,15/13,59/37,56/306,87
Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95/10,05/32,59/314,86	Пудинг из творога с джемом из абрикосов и тыквы <b>NEW</b>	150	21,24/10,87/23,93/279,77
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04
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