



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 1-4 классов

Перемены с 12:00 до 17:00

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)	№ТТК	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	Этикет	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	35	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	89/2	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	53	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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
			391	Чай с малиной	200	0,11/0,07/3,86/16,98
ВТОРНИК				ВТОРНИК		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	37	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81	325	Запеканка из печени с овощами	90/5	13,42/12,49/6,09/191,77
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	64	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	95/1	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/14,6/58,95
СРЕДА				СРЕДА		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	10	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	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27	381	Азу с мясом NEW	240	14,49/21,87/27,27/365,83
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
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73				
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ		
Салат из фасоли с морковью	60	1,73/6,13/5,07/85,7	13	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	46	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	259	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	65	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	119/120	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	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Этикет.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	34	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	329	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	107	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
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

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.	
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	135	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	32	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	177/2	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	54	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	119/120	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	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК				ВТОРНИК		
Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2	21	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	34	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	270/1	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	64	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	119/120	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	391	Чай с малиной	200	0,11/0,07/3,86/16,98
СРЕДА				СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	24	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	237	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	152/2	Котлета мясная	90	15,81/13,47 /11,23/230,1
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	53	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	119/120	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	107	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ		
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
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	35	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	331	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	283	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	119/120	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	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Этикет	Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2
Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,02	388	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,02
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	88/2	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Макароны 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
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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48