



**1 ВАРИАНТ БС**  
**Комплекс «Обед школьника»**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Март-Май 2025 г.**  
**для ОУ № 52ф**

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 (яблоко)	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
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2	24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	37	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	325	Запеканка из печени с овощами	90/5	13,42/12,49/6,09/191,77
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	64	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	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	95/1	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно - облепиховый)	200	0/0/14,6/58,95
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье с каплями)	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Этикет.	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	34	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	329	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	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	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	107	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0,2/0/24/100
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	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 (говядина, свинина, курица)	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
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сыр порционными	20	4,64/5,9/0/72,8	28	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
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
Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81	381	Азу с мясом (свинина) NEW	240	14,49/21,87/27,27/365,83
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	119/120	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	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0/0/14,16/55,48				



**1 ВАРИАНТ БС**  
**Комплекс «Обед школьника»**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Март-Май 2025 г.**  
**для ОУ № 52ф**

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 (кабачковая)	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 (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	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 (черносмородиновый)	200	0/0/14,16/55,48
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>		
Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2	29	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
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 (свинина, курица, рис) 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
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	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
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	152/2	Котлета мясная (говядина, курица)	90	15,81/13,47 /11,23/230,1
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	205	Сложный гарнир картофель отварной, капуста б/к тушенная)	100/50	3,36/3,1/21,04/125,69
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	107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6/0/33/136
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Этикет	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье сэндвич)	32	1,76/8/21,12/163,2
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
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	88/2	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
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	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	1	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Борщ со сметаной	200	1,83/5,423/8,75/92,05	388	Борщ со сметаной	200	1,83/5,423/8,75/92,05
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	331	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
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	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73