



1 ВАРИАНТ БС
Комплекс «Отличный»
для учащихся 1-4 классов
Сентябрь - Октябрь 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.	
Завтрак				Завтрак		
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37		Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69		Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом	200/20/ 5	8,93/8,47/43,25/285,47
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 и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26		Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Обед				Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0		Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	200	5,4/6,71/7,12/112,42		Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	18,63/29,16/38,95/497,3		Гуляш (свинина)	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60		Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48		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
ВТОРНИК				ВТОРНИК		
Завтрак				Завтрак		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85		Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4		Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный	200	0/0/14,16/55,48		Кисель витаминизированный плодово- ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Обед				Обед		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8		Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69		Суп рыбный	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,32		Котлета из птицы Ряба	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,3/159,79		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		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	0/0/14,4/58,4		Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/14,6/58,96
СРЕДА				СРЕДА		
Завтрак				Завтрак		
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2		Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06		Суп молочный рисовый	200	6,72/5,77/23,89/174,49
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		Напиток плодово-ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/14,16/55,44
Обед				Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5		Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37		Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23		Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49		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		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85		Сок фруктовый (яблоко)	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ		
Завтрак				Завтрак		
Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5		Сдоба «Классика»	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33		Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4		Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48		Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
Обед				Обед		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4		Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Рассольник с мясом и сметаной	200	5,59/6,81/12,3/134,44		Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46		Котлета мясная	90	14,27/13,66/11,23/226,05
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48		Спагетти 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		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48		Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА		
Завтрак				Завтрак		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11		Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3		Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4		Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66		Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Обед				Обед		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123		Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4

Суп картофельный с куриными фрикадельками NEW	200	8,27/7,58/10,86/143,76		Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,43		Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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		Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73				
СУББОТА				СУББОТА		
Завтрак				Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5		Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69		Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4		Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6		Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
Обед				Обед		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4		Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47		Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89		Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19		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		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		Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
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.	
Завтрак				Завтрак		
Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4		Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,68/216,02		Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
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
Обед				Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0		Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79		Свекольник с мясом и сметаной	200	5,28/9,26/9,61/144,87
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	15,61/6,97/5,21/147,97		Филе птицы запеченное с помидорами	90	18,59/4,51/1,38/121,85
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,55/ 1,98/0,36/12,06/59,4		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48		Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК				ВТОРНИК		
Завтрак				Завтрак		
Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5		Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57		Суп молочный рисовый	200	6,75/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4		Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4		Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Обед				Обед		
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2		Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86		Суп рыбный	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Тефтели куриные с красным соусом NEW	90	13,03/8,84/8,16/156,3		Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48		Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,44		Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА				СРЕДА		
Завтрак				Завтрак		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11		Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69		Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	150	21,65/10,31/38,30/334,57
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 и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26		Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
Обед				Обед		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4		Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Щи со сметаной	200	2,09/2,91/7,12/63,75		Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Рыбные палочки NEW	90	12,96/6,0/11,87/152,55		Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,3/159,79		Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92		Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4

ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ		
Завтрак				Завтрак		
Булочка «Новомайская»	50	8,12,4/57,5/373,4		Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Каша пшенинная молочная с яблочным пюре и маслом	200/25/5	8,93/8,47/43,25/285,47		Каша манная молочная с маслом	200/5	7,02/7,44/25/197,55
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4		Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/2,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48		Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
Обед				Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5		Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37		Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03		Курица запеченная с соусом и зеленью	90	14,7/13,73/0,99/199,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84		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		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		Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА		
Завтрак				Завтрак		
Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8		Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3		Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4		Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66		Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Обед				Обед		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11		Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72		Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97		Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48		Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/1,32/0,24/8,04/39,60		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
СУББОТА				СУББОТА		
Завтрак				Завтрак		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11		Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша манная молочная с маслом	200/5	7,02/7,44/25/197,55		Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,26/7,19/27,61/204,34
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4		Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48		Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
Обед				Обед		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75		Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41		Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	5,68/6,82/12,02/133,79
Котлета мясная (свинина, курица)	90	14,27/13,66/11,23/226,05		Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Каша пшенинная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55		Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/1,32/0,24/8,04/39,6		Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/1,65/0,3/10,05/49,5