



2 ВАРИАНТ

Комплекс «Обед школьника»

для обучающихся 1-4 классов

Перемены с 08:00 до 12:00

Ноябрь - Февраль 2025 г. - 2026 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.	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	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	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
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	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			
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной	200	5,59/6,81/12,3/134,44	Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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
СРЕДА		СРЕДА			
Икра свекольная	60	1,29/4,26/6,96/72,74	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
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
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	Котлета мясная	90	14,27/13,66/11,23/226,05
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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	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	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ			
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Свекольник со сметаной	200	1,97/5,46/9,61/96,2	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	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Чай с сиропом черники NEW	200	0/0/16,38/64,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА			
Сыр порцииами	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	60	1,11/4,27/6,02/68,62
Суп-пюре из тыквы с гренками	200/10	4,32/15,96/19,76/242,31	Суп рыбный	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Рыба запеченная со сметаной и зеленью	90	16,17/4,08/0,67/102,95	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	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
Чай с сиропом малины NEW	200	0/0/16,38/64,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/14,6/58,96



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь - Февраль 2025 г. - 2026 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

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.	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и первовой 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 тушеное в сливочном соусе	90	14,39/14,33/4,58/205,8	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
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/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	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	ВТОРНИК		ВТОРНИК
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Горошек консервированный	60	
Суп картофельный с мясом	200	5,17/5,94/10,8/118,37	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4
СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА	
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Борщ с мясом и сметаной	200	5,14/9,22/5,75/140,72	Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Макароны 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	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Икра овощная	60	135	Кондитерское изделие	40	1,76/8/21,12/163,2
Щи со сметаной	200	2,09/2,91/7,12/63,75	Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86
Биточек из рыбы «Бриз»	90	78	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	14,7/13,73/0,99/199,57
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	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
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85