



2 ВАРИАНТ

Комплекс «Завтрак школьника»

для обучающихся 1-4 классов

Перемены с 08:00 до 12:00

Ноябрь-Февраль 2025 - 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.	
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69		Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37		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
ВТОРНИК		ВТОРНИК		ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38		Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Запеканка из творога с маком и курятой NEW	150	15,28/8,92/41,24/307,54		Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	11,24/7,86/12,3/165,54
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131		Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73		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
СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6		Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45		Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	21,45/15,29/2,52/236,0 5
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48		Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50 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		Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5		Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3		Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8		Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай сиропом малины NEW	200	0/0/16,38/64,8		Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,8/83,44
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	30	1,325//4,8/18,6/123		Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	18,81/19,48/2,1/258,6		Биточек из рыбы	90	14,79/13,02/12,17/226, 35
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54		Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,2
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 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
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85		Чай с сиропом черники NEW	200	0/0/16,38/64,8



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Завтрак школьника»

для обучающихся 1-4 классов

Перемены с 08:00 до 12:00

Ноябрь-Февраль 2025 - 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

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.	
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37		Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,32/7,15/31,68/216,02		Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8		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
				Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК		ВТОРНИК				
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38		Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06		Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131		Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26		Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/1,32/0,24/8,04/39,60
				Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА		СРЕДА				
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6		Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89		Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54		Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/1,32/0,24/8,04/39,60		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	0/0/14,4/58,4		Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ				
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5		Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3		Пудинг с сиропом из ягод NEW	150	17,91/10,47/30,78/289,36
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8		Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сиропом брусники NEW	200	0/0/16,38/64,8		Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА				
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2		Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46		Рыба запеченная с сыром	90	18,49/3,73/2,55/116,1
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48		Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,2
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		Чай с сиропом клюквы NEW	200	0/0/16,38/64,8