



2 ВАРИАНТ

Комплекс «Завтрак школьника»

для обучающихся 5-11 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	250/8	9,16/10,22/42,77/298,71		Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	250/8	9,07/8,14/43,76/283,26	
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37		Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2	
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6		Батон пшеничный	62	4,65/1,8/30,88/162,44	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26		Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	
ВТОРНИК		ВТОРНИК		ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38		Икра овощная	100	2/9/8,54/122	
Запеканка из творога с маком и курятой NEW	200	20,38/11,9/54,99/410,06		Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	12,49/8,73/13,67/183,9 3	
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131		Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	
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		СРЕДА	
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2		Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	
Мясо тушеное	100	14,36/17,35/2,79/229,38		Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	100	23,83/16,99/2,8/262,28	
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97		Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5		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		Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3	
ЧЕТВЕРГ		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	200	20,79/21,98/3,72/296,88		Омлет натуральный	200	20,79/21,98/3,72/296,8 8	
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6		Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	
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		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	100	120,9/21,65/2,33/287,35		Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251, 51	
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44		Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	
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 5-11 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	Вых од, гр.		
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37		Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,03/11,03/35,2/276,46	
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,92/10,06/39,64/280,69		Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54	
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8		Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73		Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	
ВТОРНИК		ВТОРНИК		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	200	33,92/15,97/44,35/460,03		Котлеты мясные	100	14,1/13,1913,79/231,36	
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131		Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26		Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5	
				Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30	
СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА	
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2		Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	
Мясные колбки	110	17,99/14,98/12,23/256,89		Гуляш	100	14,56/17,87/4,04/240,03	
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44		Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5		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		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	200	20,79/21,98/3,72/296,88		Пудинг с сиропом из ягод NEW	200	23,88/13,95/41,05/385,82	
Батон пшеничный	45	3,38/1,31/22,41/117,9		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		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	100	20,55/4,15/2,79/129	
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97		Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	
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	
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85		Чай с сиропом клюквы NEW	200	0/0/16,38/64,8	