



2 ВАРИАНТ
Комплекс «Отличный»
для учащихся 5-11 классов
Март – Май 2025 г.

**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,
54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,91,92,93,95,96,97,97ф**

ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак			Завтрак		
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,32/7,15/31,68/216,02
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	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Шли с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	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	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	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 малиной	200	0,11/0,07/3,86/16,98
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Кондитерское изделие	30	2,4/10,5/15,9/165
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	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
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Обед			Обед		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81	Запеканка из печени с овощами	90/5	13,42/12,49/6,09/191,77
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/14,6/58,95
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Будочка «Новомаяская»	50	8/12,4/57,5/373,4
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Запеканка из творога со стуженным 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 витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Обед			Обед		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27	Азу NEW	240	14,49/21,87/27,27/365,83
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Запеканка из творога с морковью со стуженным молоком NEW	150	20,46/9,77/29,08/287,97	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 сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Обед			Обед		
Салат из фасоли с морковью	60	1,73/6,13/5,07/85,7	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	Суп-пюре из овощей с гречками	200/10	3,35/5,49/16,89/131,10
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	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	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	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	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Будочка маковая с сахаром	50	4,15/5,75/30,05/188,3	Сдоба «Классика»	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61	Каша молочная с маслом «Дружба»	200/5	4,99/5,89/28,41/186,14
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25 /76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Обед			Обед		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	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
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100



III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	Оладьи со стуженным молоком	50/10	3,3/10,75/16,04/174,93
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		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Икра овощная	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	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	Филе птицы тушеное с овощами	90	14,88/12,69/ 2,01/182,62
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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	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	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики со стуженным молоком (2 шт)	106/15	6,43/10,66/41,15/295,8
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
Обед			Обед		
Кондитерское изделие промышленного производства	32	1,76/8/21,12/163,2	Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,8/7,73/1,92/90,12
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Тефтели с сыром NEW	90	11,65/17,51/12,09/254,3	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	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
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3	Чай с малиной	200	0,11/0/07/3,86/16,98
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Булочка маковая с сахаром	50	4,15/5,75/30,05/188,3	Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
Запеканка из творога со стуженным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06	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
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,8/7,17/61,44
Гуляш	90	15,13/14,63/ 3,64/207,0 9	Котлета мясная	90	15,81/13,47 /11,23/230,1
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	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	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие	30	2,4/10,5/15,9/165
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61
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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
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
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,41/6,31/18,58/145,71
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
Чай с малиной	200	0,11/0,07/3,86/16,98	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Булочка «Новомаяская»	50	8/12,4/57,5/373,4	Булочка «Дорожная»	50	4,6/6,9/31,6/207,15
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95/10,05/32,59/314,86
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		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2
Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05	Борщ со сметаной	200	1,83/5,42/8,75/92,05
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
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	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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48