



**1 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Отличный» 20 дневный**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Март – Май 2025 г.**

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

<b>I НЕДЕЛЯ</b> <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b> <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи 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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка «Новомаяская»	50	8/12,4/57,5/373,4
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	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 витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Запеканка из печени с овощами	90/5	13,42/12,49/6,09/191,77
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	30/20	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
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/14,6/58,95
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Кондитерское изделие промышленного производства	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
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	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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Булочка маковая с сахаром	50	4,15/5,75/30,05/188,3	Сдоба «Классика»	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком <b>NEW</b>	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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6

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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	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
Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81	Азу с мясом NEW	240	14,49/21,87/27,27/365,83
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			



### 1 ВАРИАНТ

Комплекс «Отличный» 20 дневный  
для обучающихся 5-11 классов  
Март – Май 2025 г

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

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)
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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 (2 шт)	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	Оладьи со сгущенным молоком (2 шт)	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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Булочка маковая с сахаром	50	4,15/5,75/30,05/188,3	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	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,2/81,4
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
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
Тефтель 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	Макаронные 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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики со сгущенным молоком	106/15	6,43/10,66/41,15/295,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,70/29,14/321,06	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
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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
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
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
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	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5/ 2,97/0,54/18,09/89,1	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	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6/0/33/136
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4	Булочка «Дорожная»	50	4,6/6,9/31,6/207,15
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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие промышленного производства	32	1,76/8/21,12/163,2
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп куриный с вермишелью	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Мясо тушеное	90	16,41/15,33/1,91/211,40
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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Кондитерское изделие промышленного производства	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2,4/10,5/15,9/165

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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
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	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
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	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73