



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Демократия»
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,51,54,62,65,69,71,78,85,85.2,94,99

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.	
Кондитерское изделие	52	2,86/11,96/31,72/244,4	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Чай с малиной	200	0,11/0,07/3,86/16,98
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
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
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2	Кондитерское изделие	30	2,4/10,5/15,9/165
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,38/164,7	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
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	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Булочка маковая с сахаром	50	4,15/5,75/30,05/188,3	Сдоба «Классика»	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36	Суп-пюре из овощей с гречками	250/12	4,18/6,85/21,08/163,57
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0/0/14,16/55,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48



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)
Кондитерское изделие промышленного производства	30	2,4/10,5/15,9/165	Кондитерское изделие промышленного производства	32	1,76/8/21,12/163,2
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
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 гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
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		
Кондитерское изделие промышленного производства	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2,4/10,5/15,9/165
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с малиной	200	0,11/0,07/3,86/16,98	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4	Булочка «Дорожная»	50	4,6/6,9/31,6/207,15
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6			
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие промышленного производства	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие промышленного производства	26	1,43/5,98/15,86/122,2
Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06	Борщ со сметаной	250	2,29/6,78/10,93/115,06
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73