



Комплекс «Отличный» 24 дня, для учащихся 1-4 классов
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,84,90,90ф,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.	
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	200/5	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,29/7,19/23,07/186,39
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	34	4,96/7,92/1,36/96,22
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Сок томатный	200	0/0/9/40	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,86/7,95/10,86/150,6
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Запеканка из мяса с овощами	90	13,11/15,11/5,1/211,67
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,23	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
Обед			Обед		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Какао с молоком без сахара	200	2006,64/5,14/9,54/112,46
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Бигус с филе птицы	240	17,81/20,78/13,67/316,77
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Салат из морской капусты	60	0,47/5,02/2,98/58,82	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из мяса с овощами	90	13,11/15,11/5,1/211,67	Людя – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75	Сок томатный	200	0/0/9/40
Обед			Обед		
Квашеная капуста	60	0,99/4,85/1,66/55,85	Салат Оливье школьный промышленного производства	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп-пюре из овощей с гречками из ржаного хлеба	200/10	3,22/5,26/14,32/118,67
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,01/99,00	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Чай без сахара	200	0/0/0/0
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	200/5	7,32/7,29/29,64/212,73
Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
Обед			Обед		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01
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 ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВСЕНЕДЕЛЬНИК			ВСЕНЕДЕЛЬНИК		
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая

ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,26/7,19/23,07/186,39	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	200/5	8,73/9,92/25,63/227,99
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
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
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,29/6,38/12,02/131,1	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,6/15,52/1,38/212,93
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 ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,10	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Плов из булгура с мясом	240	21,33/36,06/37,83/554,5	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат Оливье школьный промышленного производства	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	200	6,6/28,7/12,10/99,74	Суп-пюре картофельный с колбасками и гречками из ржаного хлеба	200/10	4,57/10,19/16,22/176,42
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Мясо тушеное	90	13,7/22,75/2,51/272,02
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,45/131,16
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,32
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 ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75
Обед			Обед		
Морская капуста NEW	60	0,28/5,07/0,83/49,78	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп-крем с фрикадельками из птицы	200	12,86/16,09/8,39/231,17	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Мясная корзинка с сыром	90	25,81/27,17/7,87	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,87/17,61/44
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,54/4,85/24,29/155,04	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Капуста квашеная	60	0,99/4,85/1,66/55,85	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,45/131,16	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,45/131,16
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Сок томатный	200	0/0/9/40
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
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,49	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	200/5	7,32/7,29/29,64/212,73	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200/5	7,29/7,19/23,07/186,39
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
Обед			Обед		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
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
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,42/3,6/21,45/131,16
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай без сахара	200	0/0/0/0