



Комплекс «Отличный» 24 дня, для учащихся 5-11 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.	
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	250/8	9,22/9,17/37,3/267,73	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 пшеничная молочная с маслом без сахара	250/8	11,06/10,48/36,65/281,48
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	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
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	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Мясо тушеное	100	15,22/25,28/2,79/302,25	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,83/8,2
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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	100	22,42/22,57/33/304,45	Рыба тушеная с овощами	100	14,81/3,35/4,59/106,34
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,1/9,95/13,58/188,25
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Запеканка из мяса с овощами	100	14,57/16,79/5,66/235,19
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,19/5,8/3,21/137,02	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,45/17,24/1,54/236,59
Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,56/4,8/28,6/174,88	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19	Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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	200	36,85/15,73/14,41/363,21	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	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	15,37/14,45/13,79/248,03	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Бигус с филе птицы	280	20,78/24,24/15,95/369,57
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Салат из морской капусты	100	0,78/8,37/4,97/98,04	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из мяса с овощами	100	14,57/16,79/5,66/235,19	Людя – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	13,91/11,11/13,67/211,53
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0,7,58/30,75	Сок томатный	200	0/0/9/40
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Капуста квашеная	100	1,66/8,08/2,76/93,08	Салат Оливье школьный промышленного производства	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп – пюре из овощей с гречками из ржаного хлеба	250/12	4,02/6,56/17,87/148,05
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Чай без сахара	200	0/0/0/0
<b>СУББОТА</b>			<b>СУББОТА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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
Каша овсяная молочная с маслом без сахара	250/8	10,98/12,49/32,26/286,93	Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	250/8	9,22/9,17/37,3/267,73
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 без сахара	200	0/0/0/0	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0,14/1,53
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,53/7,9/13,9158,08	Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64
Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03	Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
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

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	Выход, гр.	
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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	250/8	9,13/9,05/29,03/234,58	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	250/8	10,98/12,49/32,26/286,93
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,20	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
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			
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Расолы с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,45/17,24/1,54/236,59
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9,68/6,62/42,34/265,12	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00
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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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	280	33,01/37,71/41,01/624,29	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
			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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
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			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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	200	36,85/15,73/14,41/363,21	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	200	36,85/15,73/14,41/363,21
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
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	6,6/28,7,12/109,74	Суп-пюре картофельный с колбасками и гречками из ржаного хлеба	250/12	5,7/12,72/20,24/220,1
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	180	4,11/4,32/25,74/157,39
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	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	100	18,19/5,8/3,21/137,02
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 ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Морская капуста <b>NEW</b>	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	1,72/7,87/1,17/61,44
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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Капуста квашенная	100	1,66/8,08/2,76/93,08	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Сок томатный	200	0/0/9/40
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39		60	3,96/0,72/24,12/118,8
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,00	Чай без сахара	200	0/0/0/0
<b>СУББОТА</b>			<b>СУББОТА</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
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	250/8	9,22/9,17/37,3/267,73	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	250/8	9,13/9,05/29,03/234,58
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
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Икра свекольная	60	2,15/7,11/11,6/121,25	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	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	Чай без сахара	200	0/0/0/0