



Комплекс «Отличный»
для учащихся 5-11 классов
Сентябрь - Октябрь 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,
54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Завтрак			Завтрак		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32/7,29/34,18/230,69	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Блинчики с маслом (2 шт)	126	6,15/13,59/37,56/306,87	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	205	7,21/6,47/34,77/225,07
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	100	0,6/0,6/15,4/72,0	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	250	20,98/27,47/38,95/486,93	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
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка сладкая	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
Обед			Обед		
Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором NEW	60	0,75/5,01/2,4/56,95	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 мясными фрикадельками	200	8,88/7,96/10,86/150,6
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Котлета мясная	90	15,81/13,47 /11,23/230,1
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	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Кондитерское изделие	26	1,3/2,2/13,7/116	Кондитерское изделие	30	9/8/10/147
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		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Сыр сливочный	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 со сливочно-сырным соусом NEW	90	26,76/17,96/1,23/278,76	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	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Булочка сладкая	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Сдоба	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Пудинг из творога с персиками с карамельным сиропом NEW	150	20,17/12,46/27,89/305,126	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		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0	Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,60
Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/74/138,04
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Тефтели рыбные с рисом	90	12,28/5,75/11,26/145,23
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
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		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2/8,73/29,68/230,33	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32/7,29/34,18/230,69
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		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Рыба запеченная с помидорами и сыром NEW	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Рагу из птицы NEW	240	18,21/22,62/23,87/373,65
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			

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		
Кондитерское изделие	26	1,3/2,2/13,7/116	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,68/216,02	Оладьи со сгущенным молоком (2 шт)	60	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		
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
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 запеченное с помидорами NEW	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 пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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		
Завтрак			Завтрак		
Сосиска в тесте	50	4,71/8,25/12,43/143,7	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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Обед			Обед		
Кондитерское изделие	30	0,24/0,03/23,94/97,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	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	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом NEW	90	26,76/17,96/1,23/278,76
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95/10,05/32,59/314,86	Пудинг из творога с джемом из абрикосов и тыквы	150	21,24/10,87/23,93/279,77
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,97/78,6	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
Обед			Обед		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	60	0,97/4,88/3,81/63,5
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Биточек мясной с картофелем NEW	90	15,96/15,77/10,42/248,1	Котлета мясная	90	15,81/13,47 /11,23/230,1
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,55/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Булочка сдобная	50	8/12,4/57,5/373,4	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом	230	8,93/8,47/43,25/285,47	Каша манная молочная с маслом	200/5	7,02/7,44/25/197,55
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		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Гуляш	90	15,13/14,63/ 3,64/207,09	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
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	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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	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 облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Обед			Обед		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73