



**Комплекс «Демократия»  
для обучающихся 5-11 классов  
Сентябрь-Октябрь 2024 г.  
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,  
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,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.	
Кондитерское изделие	52	2,86/11,96/31,72/244,4	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
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	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка сдобная	50	8/12,4/57,5/373,4
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Сдоба	50	4,52/6,01/31,11/196,85	Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85
Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Сдоба	50	4,52/6,01/31,11/196,85
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	0,2/0/24/100
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</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 рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	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	0/0/20/80,6
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
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	30	0,24/0,03/23,94/97,8	Кондитерское изделие	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	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
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>		
Булочка маковая с сахаром	50	4,15/5,75/30,05/188,3	Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
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
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	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	0,6/0/33/136
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Булочка сдобная	50	8/12,4/57,5/373,4	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
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	45/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка сдобная	50	4,6/6,9/31,6/207,15
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сдоба	50	4,52/6,01/31,11/196,85	Булочка сдобная	50	8/12,4/57,5/373,4
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	45/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 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
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48