



Обед «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Ноябрь - Февраль 2023 - 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,94,99

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

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)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп картофельный с фрикадельками	200	8,89/7,95/10,86/150,60
Плов с мясом и куркумой NEW	250	24,49/31,02/38,28/530,95	Гуляши (говядина)	90	16,56/15,75/2,84/219,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46	Запеканка мясная с морковью NEW	90	16,4/22,77/9,51/311,63
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	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,05/80,5
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из моркови с сыром	60	2,67/11,69/3,04/129,09	Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Жаркое с мясом (свинина)	240	15,67/24,4/24,59/382,65
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25 1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 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			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп сливочно – сырный с гречками	212	14,13/23,27/15,6/331,05	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78	Биточек из птицы NEW	90	20,98/20,44/4,61/289,63
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
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Рыба тушенная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,42/0,36/22,14/105,75 3,3/0,6/20,1/99
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
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)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп - пюре с фрикадельками	200	14,68/20,69/6,1/271,48
Плов с курицей	250	26,38/24,6/39,97/485,84	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77/13,36/ 1,61/190,47
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукт в ассортименте	100	0,8/0,27,5/38	Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/ 2,1/274	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб пшеничный/ржаной	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		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,27,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,27/7,12/109,75	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3
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	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 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		
Кондитерское изделие	30	2,25/2,94/22,32/125,10	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп-пюре овощной с цветной капустой и гречками NEW	210	3,46/6,31/16,85/138,79
Биточек мясной под сырной шапкой NEW	90	16,13/14,75/7,18/227,13	Мясо тушеное (говядина)	90	16,41/15,33/1,91/211,4
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	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
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		
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Жаркое с мясом (свинина)	240	15,67/24,4/24,59/382,65	Зразы мясная ленивая (говядина, курица)	90	18,89/19,34/7,73/281,58
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Хлеб пшеничный/ржаной	30/45	1,98/0,36/12,06/59,4 2,97/0,54/18,09/89,1
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73