



Обед «Школьника»
для обучающихся 5-11 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,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

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.	
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	Суп куриный с яичной лапшой	250	6,36/6,23/9,85/120,87
Плов с мясом и куркумой (говядина)	280	25,73/33,82/42,75/579,49	Гуляш (говядина)	100	18,4/17,5/3,16/244
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
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	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46	Запеканка мясная с морковью NEW	100	18,22/25,3/10,57/346,25
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
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 смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из моркови с сыром	100	4,44/19,48/5,07/215,14	Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75
Филе птицы в кисло – сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Жаркое с мясом (свинина)	280	18,29/28,47/28,69/446,42
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	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			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	30	2,25/2,94/22,32/125,10	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/21,24
Суп сливочно-сырный с гречками	262	17,63/29,04/19,47/413,03	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Биточек из птицы NEW	100	23,32/22,71/5,13/321,63
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 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
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	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Рыба тушенная с овощами	100	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка из рыбы	100	12,97/5,36/5,9/145,47
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,56/0,48/29,52/141/ 3,3/0,6/20,1/99	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	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,11/9,94/13,57/188,25
Плов с курицей	280	27,43/34,74/42,87/594,66	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52/14,84/1,79/211,63/
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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 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	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,52/0,16/9,84/47/ 1,65/0,3/10,05/49,5
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	100	2,16/7,11/11,61/21,24
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,89/6,04/18,09/154,23	Суп-пюре овощной с цветной капустой и гречками NEW	262	4,31/7,87/21,02/173,16
Биточек мясной под сырной шапкой NEW	100	17,92/16,39/7,98/252,36	Мясо тушеное (говядина)	100	18,23/17,03/2,13/234,89
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82/9,14/8,85/140,65
Жаркое с мясом (свинина)	280	18,29/28,47/28,69/446,42	Зрза мясная ленивая (говядина, курица)	100	20,99/21,48/8,59/312,86
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6

Стоимость питания 125,00 дня