



**ОБЕД «Школьника»**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Для учащихся 5-11 классов**  
**Ноябрь 2021 г – Февраль 2022г.**  
**для ОУ №**

**5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>ая ценность</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход,</b>	<b>ценность</b>
		<b>Б/Ж/У/</b>		<b>гр.</b>	<b>Б/Ж/У/</b>
		<b>Эн.цен.(ккал)</b>			<b>Эн.цен.(ккал)</b>
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Яйцо отварное с кукурузой	100	7/14/4,4/172
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	Гуляш (свинина)	100	23,6/8,3/3/181
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов <i>NEW</i>	200	0,26/0/15,46/62,0
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из капусты с морковью	100	1,5/8,1/12,4/126,5	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Жаркое с мясом (свинина)	280	24,36/10,36/28,56/500,08
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,84/65,36			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Винегрет (свекла, картофель, морковь, зеленый горошек, соленый огурец)	100	5,33/8,41/23,9/211	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	100	17/16,5/8,4/249,9
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №2 (картофель брусочком, капуста брокколи, капуста цветная, морковь, фасоль) <i>NEW</i>	180	4,6/12,67/25,1/234
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Икра кабачковая	100	2/9/8,6/122	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/192,25
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Запеканка из печени со сливочным соусом	100	12,9/7,8/2,8/132,7
Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль стручковая) <i>NEW</i>	100/80	4,96/13,03/22,37/226,8	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный <i>NEW</i>	200	0/0/25/100	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57	Салат из капусты с яблоком и кукурузой	100	1,5/8,2/11,4/124,7
Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Чахохбили	100	22,5/17,3/2,6/255,7
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

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)
Икра баклажанная	100	1,7/13,3/5,1/148	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25
Филе птицы тушеное с овощами	100	3,1/3,1/5,5/62,9	Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	100	13,77/15,59/2,84/209,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный <i>NEW</i>	200	0,2/0,2/16,06/66	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Икра кабачковая	100	2/9/8,6/122
Суп - пюре картофельный с колбасками и гречкам	262	6,23/13,04/23,99/239,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Фрикадельки мясные с соусом красным (свинина, курица)	100	16,7/19,1/8,44/273,1	Зрза мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,36/309,2
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир № 4 (картофель брусочек, цуккини, томаты, перец, лук, баклажан) <i>NEW</i>	180	3,61/12,61/28,05/230,4
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,26/0,12/13,26/72
СРЕДА			СРЕДА		
Яйцо отварное с зеленым горошком	100	7,3/14/2,9/166,7	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Мясо тушеное в сметане (говядина)	100	23,6/8,3/3/181
Сложный гарнир №3 (картофель кубик, перец, томат, лук, цуккини, фасоль) <i>NEW</i>	180	3,78/12,65/25,03/230,4	Макаронные отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	1,35/0/12,9/57	Сельдь с луком и маслом	100	14,1/18,7/1,4/230,3
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25/6,75/9/106
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м, лук) <i>NEW</i>	100	15,37/16,03/8,93/243,1
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофель запеченный с сыром	180	4,86/7,92/29,88/209,7
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	1,1/8/3,1/89,2	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/16/174,75
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью (минтай) <i>NEW</i>	100	18,9/7,07/3,45/151,3	Бигос с мясом (свинина)	280	30,24/17,08/14,56/331,8
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/25/100
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78			

Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.