



ОБЕД «Школьника»
Перемены с 12:00 до 17:00
Для учащихся 1-4 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

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ			II 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	0,6/0/16,95/69	Яйцо отварное с кукурузой	60	4,2/8,4/2,64/103,2
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,75/404,25	Гуляш (свинина)	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из капусты с морковью	60	0,9/4,86/7,44/75,9	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Свекльник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Курица запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Жаркое с мясом (свинина)	240	20,88/8,88/24,88/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	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			
СРЕДА			СРЕДА		
Винегрет (свекла, картофель, морковь, зеленый горошек, соленый огурец)	60	3,19/5,04/14,34/126,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8
Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	90	15,3/14,85/7,56/224,91
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №2 (картофель брусочек, капуста брокколи, капуста цветная, морковь, фасоль) <i>NEW</i>	150	3,84/10,56/20,92/195
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6/8,4/10,8/153,8
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль стручковая) <i>NEW</i>	150	4,14/10,86/18,64/189	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57	Салат из капусты с яблоком и кукурузой	60	0,9/4,92/6,84/74,82
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
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	60	1/7,98/3,06/88,8	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	90	12,39/14,03/2,55/188,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
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 <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	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Суп - пюре картофельный с колбасками и гречкам	200/10	4,99/10,45/19,23/192,17	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Фрикадельки мясные с соусом красным	90	15,03/17,2/7,59/245,79/	Зраза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28/
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,35/186,45	Сложный гарнир №4 (картофель брусочек, цуккини, томаты, перец, лук, баклажан) <i>NEW</i>	100/50	3,01/10,51/20,88/192
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	60	4,38/8,4/1,74/100,02	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Мясо тушеное в сметане (говядина)	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Сложный гарнир №3 (картофель кубик, перец, томат, лук, цуккини, фасоль) <i>NEW</i>	100/50	3,15/10,54/20,86/192	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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	60	8,46/11,22/0,84/138,18
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м, лук) <i>NEW</i>	90	13,83/14,43/8,03/218,79/
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофель запеченный с сыром	150	4,05/6,6/24,9/174,75
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	60	0,66/4,8/1,86/53,52	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью (минтай) <i>NEW</i>	90	21,66/11,7/3,1/202,32	Бигос с мясом (свинина)	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	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			