



Обед «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь 2023 г. – Октябрь 2023 г.
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		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК			
Фрукты в ассортименте	100		0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100		0,6/0,6/15,4/72
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 из булгура с мясом	250		24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90		18,13/17,05/3,69/240,96
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 и ягод	200		0,26/0,15,46/62
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Фрукты в ассортименте	150		0,6/0,16,95/69	Салат из свежих огурцов	60		0,49/5,55/1,51/53,28
Суп-пюре из овощей с гречками	210		3,35/5,49/16,89/131,1	Суп гороховый с мясом	200		9,5/6/13,8/141
Котлета мясная	90		15,21/14,04/8,91/222,75	Жаркое с мясом	240		20,88/8,88/24,48/428,64
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	20/20		1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200		0,4/0,27/110
Чай с сахаром	200		0,2/0,11/44,8				
СРЕДА				СРЕДА			
Винегрет	60		3,16/5,04/13,67/122,67	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60		4,52/5,05/15,54/138,9
Суп картофельный с мясом	200		6,5/4/10,8/115,6	Щи вегетарианские со сметаной	200		1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба тушеная с овощами	90		12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из печени со сливочным соусом	90		11,61/7,02/2,52/119,43
Рис отварной с маслом	150		3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150		6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40		3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40		3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200		0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200		0/0/20/80,6
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Огурцы порционные	60		0,48/0,06/1,56/8,4	Фрукты в ассортименте	150		0,6/0,16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200		5,88/8,82/9,6/142,2	Борщ с мясом и сметаной	200		5,74/8,78/8,74/138,04
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90		13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы	90		11,61/6,78/6,37/133,21
Спагетти отварные с маслом	150		6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150		3,3/7,8/22,35/173,1
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
Компот из сухофруктов	200		0,4/0,27/110	Чай с сахаром	200		0,2/0,11/44,8
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	60		0,97/4,88/3,8/63,5	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом	60		1,03/3,7/2,29/46,53
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200		5,8/6,12/6/147,8	Уха с рыбой	200		7,2/6,4/8/117,6
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105		12,39/10,59/16,84/167,46	Курица запеченная с соусом и зеленью	90		24,03/19,83/1,61/279,17
Картофельное пюре с маслом	150		3,3/7,8/22,35/173,1	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	20/20		1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов и ягод	200		0,26/0,15,46/62	Сок фруктовый	200		0/0/24,2/96,6
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)
Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60		4,52/5,05/15,54/138,9	Фрукты в ассортименте	150		0,6/0,16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200		6,66/5,51/8,75/111,57	Суп-пюре с фрикадельками	200		14,28/20,38/5,83/265,98
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90		14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами	90		15,76/13,35/1,61/190,46
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	20/20		1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25		2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200		0,4/0,27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200		0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Салат из капусты с морковью	60		0,85/5,05/7,56/79,6	Салат из свежих овощей	60		0,3/4,86/1,74/53,52
Суп гороховый с мясом	200		5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с бульоном, помидорами и перцем	200		4,66/7,31/7,08/112,51
Биточек из птицы	90		16,56/14,22/11,7/240,93	Зразы мясная ленивая	90		18,7/19,2/7,5/278,28
Картофель запеченный	150		3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150		4,15/10,86/18,64/189,12
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30		3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40		3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200		0,2/0,11/44,8	Чай с сахаром	200		0,2/0,11/44,8
СРЕДА				СРЕДА			
Фрукты в ассортименте	100		0,8/0,3/9,6/49	Салат из свежих огурцов	60		0,49/5,55/1,51/53,28
Суп картофельный с макаронными изделиями	200		5,51/4,83/14,47/138,38	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200		5,67/6,42/8,46/118,37
Гуляш по-венгерски	90		14,42/13,68/4,17/198,05	Пельмени отварные с маслом	205		17,09/22,27/32,26/398,78
Рис отварной с маслом	150		3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40		3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20		2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200		0,26/0,15,46/62
Отвар из шиповника	200		0,8/0,24,6/101,2				
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Фрукты в ассортименте	150		0,6/0,16,95/69	Фрукты в ассортименте	100		0,6/0,6/15,4/72
Борщ с мясом и сметаной	200		5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200		5,74/8,78/8,74/138,04
Запеканка куриная под сырной шапкой	90		20,17/20,31/2,09/274,0	Фрикадельки куриные с красным соусом	90		13,03/8,84/8,16/156,21
Спагетти отварные с маслом	150		6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150		3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		1,4/0,14/8,8/48 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 смеси фруктов и ягод	200		0,26/0,15,46/62	Сок фруктовый	200		0/0/22,8/92
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60		2,8/7,73/1,92/90,12	Помидоры порционные	60		0,66/0,12/2,28/14,4
Щи с мясом и сметаной	200		6,0/6,28/7,12/109,74	Суп-пюре из тыквы с гречками	210		4,32/15,95/19,77/242,32
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	90		12,04/8,3/9,79/161,84	Мясо тушеное	90		17,99/16,59/2,87/232,87
Картофельное пюре с маслом	150		3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150		6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45		3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200		0/0/14,4/58,4	Компот из сухофруктов	200		0,4/0,27/110

