



**Обед «Школьника»**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Ноябрь - Февраль 2023 – 2024 г.**  
**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,52,55,56,58,68,74,82,**  
**89,90,91,92,93,95,96,97,97ф**

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	Фрукты в ассортименте	150		0,6/0,6/14,7	70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74		Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26/4,82/10,69/107,93			
Плов с мясом и куркумой <b>NEW</b>	250	22,97/30,20/38,17/517,4		Гуляш (говядина)	90	16,56/15,75/2,84/219,6			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47		Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194			
Компот из сухофруктов	200	1,32/0,24/8,04/39,60		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5			
		0,37/0,14,85/59,48		Компот из смеси фруктов и ягод	200	1,32/0,24/8,04/39,6			
						0,25/0,12,73/51,3			
ВТОРНИК				ВТОРНИК					
Кондитерское изделие	30	2,25/2,94/22,32/125,10		Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6			
Суп сливочно – сырный с гречками	212	14,13/23,27/15,6/331,05		Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44			
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78		Запеканка мясная с морковью <b>NEW</b>	90	16,4/22,77/9,51/311,63			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84		Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47		Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25			
		1,32/0,24/8,04/39,60				1,98/0,36/12,06/59,40			
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92		Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,05/80,5			
СРЕДА				СРЕДА					
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11		Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком	60	4,31/5,04/14,77/134,41			
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7		Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2			
Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67		Жаркое с мясом (свинина)	240	15,67/24,4/24,59/382,65			
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49		Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25			
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75		Отвар из шиповника	200	1,98/0,36/12,06/59,40			
		2,97/0,54/18,09/89,1				0,64/0,25/16,06/79,85			
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48							
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ					
Салат из моркови с сыром	60	2,67/11,69/3,04/129,09		Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6			
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2		Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04			
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21		Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92			
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48		Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22			
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5		Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,42/0,36/22,14/105,75			
		1,32/0,24/8,04/39,6				3,3/0,6/20,1/99			
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73		Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА					
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67		Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75			
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51		Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18			
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46		Биточек из птицы <b>NEW</b>	90	20,98/20,44/4,61/289,63			
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84			
Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5			
		1,98/0,36/12,06/59,4				1,32/0,24/8,04/39,6			
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0,12,73/51,3		Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48			
III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)		IV 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	
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57		Суп картофельный с фрикадельками	200	8,89/7,95/10,86/150,60			
Плов с курицей	250	24,49/31,02/38,28/530,95		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		Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04			
		1,32/0,24/8,04/39,60		Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5			
Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48				1,32/0,24/8,04/39,6			
				Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			
ВТОРНИК				ВТОРНИК					
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		Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07			
		1,32/0,24/8,04/39,6				1,98/0,36/12,06/59,4			
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73		Хлеб пшеничный/ржаной	30/45	2,97/0,54/18,09/89,1			
						0/0/7,27/28,73			
СРЕДА				СРЕДА					
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 <b>NEW</b>	200/10	3,46/6,31/16,85/138,79			
Биточек мясной под сырной шапкой <b>NEW</b>	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		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5			
		1,32/0,24/8,04/39,6				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			
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ					
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38		Салат	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			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47				1,98/0,36/12,06/59,4			
		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							
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА					
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67		Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38			
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		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47			
		2,97/0,54/18,09/89,1				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			