



Обед «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Ноябрь - Февраль 2023 - 2024 г.
для ОУ 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80

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	
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК	
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Фрукты в ассортименте	
Щи с мясом и сметаной		200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с яичной лапшой	
Фрикадельки куриные с красным соусом		90	13,03/8,84/8,16/156,3	Пельмени отварные с маслом	
Спагетти отварные с маслом		150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из смеси фруктов и ягод	
Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48		
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная		60	1,24/0,21/6,12/31,32	Кондитерское изделие	
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)		200	4,98/6,07/12,72/125,51	Щи вегетарианские со сметаной	
Котлета мясная		90	15,81/13,47/11,23/230,1	Запеканка мясная с морковью	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	7,26/4,96/31,76/198,84	Булгур отварной с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	
Компот из смеси фруктов и ягод		200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	
СРЕДА			СРЕДА		
Маринад из моркови		60	1,12/4,27/6,02/68,62	Горошек консервированный	
Свекольник с мясом и сметаной		200	5,89/8,82/9,6/142,2	Свекольник с мясом и сметаной	
Филе птицы в кисло-сладком соусе		90	13,94/16,18/5,21/224,21	Жаркое с мясом	
Рис отварной с маслом		150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Отвар из шиповника	
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	
Суп сливочно – сырный с гречками		212	14,13/23,27/15,6/331,05	Суп гороховый с мясом	
Плов с мясом и куркумой		250	20,99/27,5/39,46/490,44	Биточек мясной	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	
Напиток плодово – ягодный витаминизированный		200	0/0/14,16/55,48	Хлеб пшеничный/ржаной	
				Компот из сухофруктов	
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный		17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	
Суп картофельный с мясом		200	5,78/5,5/10,8/115,7	Борщ с мясом и сметаной	
Рыба тушеная с овощами		90	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка из рыбы	
Картофельное пюре с маслом		150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	
Сок фруктовый		200	1,02/20,2/92	Чай с сахаром	
III НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/ энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК	
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Кондитерское изделие	
Суп картофельный с фасолью		200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	
Фрикадельки куриные с красным соусом		90	13,03/8,84/8,16/156,3	Курица запеченная с соусом и зеленью	
Рис отварной с маслом		150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	
Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38	Горошек консервированный	
Борщ с мясом и сметаной		200	5,75/8,79/8,75/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	
Жаркое с мясом		240	14,13/21,83/25,67/357,41	Мясо тушеное	
Хлеб пшеничный/ржаной		30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Рис отварной с маслом	
Компот из смеси фруктов и ягод		200	0,25/0/12,73/51,3	Хлеб пшеничный/ржаной	
				Компот из смеси фруктов и ягод	
СРЕДА			СРЕДА		
Кукуруза консервированная		60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	
Щи с мясом и сметаной		200	6,0/6,27/7,12/109,75	Борщ с мясом и сметаной	
Биточек мясной под сырной шапкой		90	14,82/13,43/9,31/218,59	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	7,26/4,96/31,76/198,84	Картофельное пюре с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	
Сок фруктовый		200	1,02/20,2/92	Сок фруктовый	
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие		30	2,25/2,94/22,32/125,10	Икра свекольная	
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	
Плов с курицей		250	22,16/29,04/38,95/506,6	Котлета мясная	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	
Отвар из шиповника		200	0,64/0,25/16,06/79,85	Хлеб пшеничный/ржаной	
				Компот из сухофруктов	
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови		60	1,12/4,27/6,02/68,62	Сыр порциями	
Суп гороховый с мясом		200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп-пюре овощной с цветной капустой и гречками NEW	
Запеканка куриная под сырной шапкой		90	20,18/20,31/ 2,1/274	Филе птицы тушеное с овощами	
Спагетти отварные с маслом		150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша перловая рассыпчатая	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	
Чай с сахаром		200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	