



Обед «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь 2023 г. – Октябрь 2023 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99

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		100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	
Щи с мясом и сметаной		200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	
Плов из булгура с мясом		250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	
Компот из сухофруктов		200	0,4/0,27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	
				Компот из смеси фруктов и ягод	
ВТОРНИК				ВТОРНИК	
Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой		60	0,97/4,88/3,8/63,5	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	
Суп рыбный с крупой		200	5,8/6,12/6,147,8	Щи вегетарианские со сметаной	
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью		105	12,39/10,59/16,84/167,46	Запеканка из печени со сливочным соусом	
Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макаронные отварные с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Компот из смеси фруктов и ягод		200	0,26/0,15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	
СРЕДА				СРЕДА	
Огурцы порционные		60	0,48/0,06/1,56/8,4	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом	
Свекольник с мясом и сметаной		200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	
Филе птицы в кисло-сладком соусе		90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью	
Спагетти отварные с маслом		150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Чай с сахаром		200	0,2/0,11/44,8	Сок фруктовый	
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ	
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,16,95/69	Салат из свежих огурцов	
Суп-пюре из овощей с гречками		210	3,35/5,49/16,89/131,1	Суп гороховый с мясом	
Котлета мясная		90	15,21/14,04/8,91/222,75	Жаркое с мясом	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб пшеничный/ржаной	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	
Компот из сухофруктов		200	0,4/0,27/110		
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА	
Винегрет		60	3,16/5,04/13,67/122,67	Фрукты в ассортименте	
Суп картофельный с мясом		200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	
Рыба тушеная с овощами		90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы	
Рис отварной с маслом		150	3,3/4,95/32,25/186,45	Картофельное пюре с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	
Напиток плодово – ягодный витаминизированный		200	0,0/19,2/76,8	Чай с сахаром	
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)
Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)		60	4,52/5,05/15,54/138,9	Фрукты в ассортименте	
Суп картофельный с фасолью		200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп-пюре с фрикадельками	
Филе птицы тушеное в томатном соусе		90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Компот из сухофруктов		200	0,4/0,27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	
ВТОРНИК				ВТОРНИК	
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,16,95/69	Салат из свежих огурцов	
Борщ с мясом и сметаной		200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	
Запеканка куриная под сырной шапкой		90	20,17/20,31/2,09/274,0	Пельмени отварные с маслом	
Спагетти отварные с маслом		150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	
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	
Компот из смеси фруктов и ягод		200	0,26/0,15,46/62		
СРЕДА				СРЕДА	
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком		60	2,8/7,73/1,92/90,12	Фрукты в ассортименте	
Щи с мясом и сметаной		200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе		90	12,04/8,3/9,79/161,84	Фрикадельки куриные с красным соусом	
Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0,0/14,4/58,4	Сок фруктовый	
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ	
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп-пюре из тыквы с гречками	
Гуляш по-венгерски		90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	
Рис отварной с маслом		150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макаронные отварные с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Отвар из шиповника		200	0,8/0,24,6/101,2	Компот из сухофруктов	
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА	
Салат из капусты с морковью		60	0,85/5,05/7,56/79,6	Салат из свежих овощей	
Суп гороховый с мясом		200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем	
Виточек из птицы		90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зрза мясная ленивая	
Картофель запеченный		150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	
Хлеб пшеничный/ржаной		45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	
Чай с сахаром		200	0,2/0,11/44,8	Чай с сахаром	