

ДЕЛЯ
ЕЛЬН

Обед «Школьника»
Перемены с 13:00 до 17:00
Для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 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, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 97ф

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/204,96
Плов с мясом (свинина)	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш (свинина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов	200	0,37//0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп сливочно - сырный с гренками NEW	210	14,13/23,27/15,6/331,05	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	14,07/14,61/1,23/193,69
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб ржаной	20	2,28/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37//0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп куриный с домашней лапшой	200	5,09/4,98/7,88/96,7
Рыба запеченная с помидорами и сыром (минтай) NEW	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Запеканка из рыбы под сырной шапкой (минтай)	90	18,4/11,32/9,43/214,33
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,41/6,31/18,58/145,71
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10/05/49,5
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат из цветной капусты с морковью и зеленым горошком NEW	60	1,48/7,77/3,71/91,32	Салат из моркови с сыром NEW	60	2,67/11,69/3,04/129,09
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 2,28/0,24/8,04/39,	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Салат с картофелем, морковью, огурцом (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	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Печень По-строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,12
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	13,81/7,8/7,21/154,13
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.
		Пищевая/энергетическая ценность БЖ/У/ Эн.цен.(ккал)			Пищевая/энергетическая ценность БЖ/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп сливочно - сырный с гренками NEW	210	14,13/23,27/15,6/331,05
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37//0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Винегрет с сельдью NEW	60	4,06/7,89/3,88/108,18	Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Биточек из птицы с сыром	90	18,52/15,91/10,69/261,14	Мясо тушеное (свинина)	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,52/0,16/9,84/47/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Компот из сухофруктов	200	0,37//0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
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
Гуляш (свинина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW	90	14,03/11,56/9,77/200,41
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69
Мясная корзинка с сыром (говядина, курица) NEW	90	25,81/27,17/8,78/381,07	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150	4,15/10,86/18,64/189,12
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Икра овощная (баклажановая)	60	1,02/7,98/3,05/88,8
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,48/7,64/10,58/145,1
Рыба запеченная с помидорами и сыром (минтай) NEW	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62