



**Обед «Школьника»**  
**Перемены с 13:00 до 17:00**  
**Для обучающихся 1-4 классов**  
**Март-Май 2023 г.**  
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,23,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

Разработано по заказу  
Министерства образования  
и науки Кемеровской  
области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/ Эн. цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом (говядина)	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	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	200	0,25/0/12,73 /51,3
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Салат с картофелем, морковью, соевым огурцом (картофель, морковь, соевый огурец, зеленый горошек)	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49/7,64/10,58/145,11
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	12,3/7,1/5,67/135,56
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	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	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе <b>NEW</b>	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,20/24/100
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Салат из фасоли с морковью	60	1,73/6,13/5,07/85,7	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
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
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Биточек из рыбы (минтай)	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) <b>NEW</b>	150	3,55/7,16/14,64/150,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69
Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/ Эн.цен.(ккал)
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2/6,38/12,02/131,11	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи <b>NEW</b>	60	1,16/3,65/2,28/48,38
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Бульон куриный с яйцом и гречками	222	6,01/4,38/7,73/93,68
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Пельмени отварные с маслом	210	16,97/25,42/31,1/422,09
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
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	200	0,25/0/12,73 /51,3
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Ежики куриные с красным соусом <b>NEW</b>	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,60/2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,60/33/136
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп – пюре картофельный с фрикадельками и гречками <b>NEW</b>	210	10,47/12,98/19,15/236,13	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное (говядина)	90	18/16,5/2,89/232,8
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	60	0,58/5,33/1,83/55,99
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
Биточек из птицы (курица)	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Зразы мясная лепивая (свинина, курица)	90	18,69/19,34/7,73/281,58
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) <b>NEW</b>	150	3,55/7,16/14,64/150,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73