Обед «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Ноябрь – Февраль 2023 -2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ 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	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с яичной лапшой	250	6,36/6,23/9,85/120,87
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Запеканка мясная с морковью	100	18,22/25,3/10,57/346,25
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
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
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Салат из моркови с сыром	100	4,44/19,48/5,07/215,14	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75
Филе птицы в кисло – сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Жаркое с мясом	280	16,48/25,47/29,95/416,98
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	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	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
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	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп сливочно-сырный с гренками	262	17,63/29,04/19,47/413,03	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Плов с мясом и куркумой	280	23,5/30,8/44,19/549,29	Биточек мясной	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32//0,24/8,04/39,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32//0,24/8,04/39,6
			Компот из сухофруктов	200	0,37//0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Рыба тушенная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74	Запеканка из рыбы	100	12,9/7,53/6,59/145,47
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,56/0,48/29,52/141/ 3,3/0,6/20,1/99	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,42/0,36/22,14/105,75 3,3/0,6/20,1/99
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0//7,227/28,73

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,11/9,94/13,57/188,25
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Макароны отварные с маслом	180	8,,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	30/45	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Жаркое с мясом	280	16,48/25,47/29,95/416,98	Мясо тушеное	100	16,6/15,73/2,79/219,45
Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0//12,73/51,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			**СРЕДА**		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Биточек мясной под сырной шапкой ***NEW***	100	16,47/14,92/10,35/242,99	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Кондитерское изделие	30	2,25/2,94/22,32/125,10	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.89/6.04/18.09/154.23	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82//9,14/8,85/140,65
Плов с курицей	280	24,82/32,53/43,63/567,39	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Суп-пюре овощной с цветной капустой и гренками	262	4,31/7,87/21,02/173,16
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Филе птицы тушеное с овощами	100	16,53/14,1/2,24/202,91
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0,/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

Стоимость питания 1 дня 125,00 руб.