



**Обед «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март-Май 2024 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,
55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

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	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Плов с мясом	280	23,5/30,76/43,63/545,36	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74	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	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из фасоли с морковью	100	2,89/10,23/8,46/142,84	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79	Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	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	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,38/164,7	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,00	Ежики куриные с красным соусом	100	13,93/12,62/6,65/196,31
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	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	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Запеканка из печени с овощами NEW	108	15,26/14,2/6,92/218,01
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
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.	
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы тушеное с овощами	100	16,53/14,1/2,24/202,91
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	100	1,94/6,09/3,8/80,64
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,00
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3
СРЕДА			СРЕДА		
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	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	30	0,24/0,03/23,94/97,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Кондитерское изделие	32	1,76/8/21/12/163,2
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,51/144,62	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Мясо тушеное	100	16,6/15,73/2,79/219,45
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	45/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 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
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

Стоимость питания 1 дня 145,00 руб.