



**Обед «Школьника»  
для обучающихся 5-11 классов  
Перемены с 12:00 до 17:00  
Сентябрь 2023 г. – Октябрь 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,  
56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

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	100	0,6/0,6/15,4/72	
Щи с мясом и сметаной	250		7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	
Плов из булгура с мясом			26,91/31,85/42,52/553,56	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20		2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	
Компот из сухофруктов	200		0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	
				Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Фрукты в ассортименте	150		0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8	
Суп – пюре из овощей с гречками	262		4,14/6,85/20,78/162,16	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	
Котлета мясная	100		16,9/15,6/9,9/247,5	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/500,08	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,64/6,12/40,68/252,36	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	
Чай с сахаром	200		0,2/0/11/44,8				
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Винегрет	100		5,27/8,41/22,78/204,44	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5	
Суп картофельный с мясом	250		7,5/6,75/13,5/144,5	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8	
Рыба тушеная с овощами	100		13,8/3,2/5,1/103,9	Запеканка из печени со сливочным соусом	100	12,9/7,8/2,8/132,7	
Рис отварной с маслом	180		3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30		3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200		0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Огурцы порционные	100		0,7/0,1/1,7/10,3	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	
Свекольник с мясом и сметаной	250		7,35/11,02/12/177,75	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	
Филе птицы в кисло – сладком соусе	100		15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы	100	12,9/7,53/7,07/148,2	
Спагетти отварные с маслом	180		7,74/4,86/48,24/268,38	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20		2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	
Компот из сухофруктов	200		0,4/0/27/110	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
Салат из свежей капусты со свежим перцем и кукурузой	100		1,62/8,13/6,34/105,83	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом	100	1,72/6,17/3,82/77,54	
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250		6,25/10,75/15,75/184,75	Уха с рыбой	250	9/8/10/147	
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105		12,39/10,59/16,84/167,46	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19	
Картофельное пюре с маслом	180		3,96/9,36/26,82/207,72	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20		2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	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	200		0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6	
<b>III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>				<b>IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			
Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100		7,54/8,41/25,9/231,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	
Суп картофельный с фасолью	250		8,33/6,89/10,94/139,47	Суп –пюре с фрикадельками	250	17,85/25,48/7,29/332,48	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100		16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52/14,84/1,79/211,63	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180		8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92	
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	
Компот из сухофруктов	200		0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Салат из капусты с морковью	100		1,42/8,41/12,6/132,67	Салат из свежих овощей	100	0,5/8,1/2/9/89,2	
Суп гороховый с мясом	250		11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82/9,14/8,85/140,64	
Биточек из птицы	100		18,4/15,8/13/267,7	Зразы мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,36/309,2	
Картофель запеченный	180		3,78/5,4/21,06/147,42	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180	5,29/14,5/20,93/235,66	
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	
Чай с сахаром	200		0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Фрукты в ассортименте	100		0,8/0,3/9,6/49	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250		6,89/6,04/18,09/154,23	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96	
Гуляш по - венгерски	100		16,02/15,2/4,63/220,06	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/ 32,26/398,78	
Рис отварной с маслом	180		3,96/5,94/38,7/223,74	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20		2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	
Отвар из шиповника	200		0,8/0/24,6/101,2				
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Фрукты в ассортименте	150		0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72	
Борщ с мясом и сметаной	250		7,17/10,97/10,92/172,55	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	
Запеканка куриная под сырной шапкой	100		22,42/22,57/2,33/304,45	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57	
Спагетти отварные с маслом	180		7,74/4,86/48,24/268,38	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/1,16/54,39	
Компот из смеси фруктов и ягод	200		0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92	
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100		4,67/12,88/3,19/150,2	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	
Щи с мясом и сметаной	250		7,5/7,85/8,9/137,17	Суп - пюре из тыквы с гречками	262	5,39/19,9/24,66/302,32	
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	100		13,38/9,22/10,88/179,82	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7	
Картофельное пюре с маслом	180		3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20		2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200		0/0/14,4/58,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	

Стоимость питания 1 дня 125,00руб.