Обед «Школьника»
Перемены с 12:00 до 17:00
Для учащихся 1-4 классов
Март 2022 г – Май 2022г.
для ОУ №
1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

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	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с мясом	250	27,75/11,25/38/365,25	Гуляш (свинина)	90	14,88/13,95/3,3/198,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
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-ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9
Суп рыбный с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина, курица)	200	8,6/8,4/10,8/153,8
Фрикадельки куриные с красным соусом *NEW*	90	13,03/8,84/8,16/156,21	Печень по-строгановски	90	13,7/7,7/3,3/138,15
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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-ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	90	15,3/14,85/7,56/224,91
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Салат из фасоли с морковью	60	1,73/6,13/5,07/85,7	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
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	15,21/14,04/8,91/222,75	Биточек из рыбы	90	15,03/9,99/14,58/208,08
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная)	100/50	3,37/7,15/17,5/148,66
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	60	0,48/4,86/1,2/50,28
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Рыба тушенная с овощами (минтай)	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Жаркое с мясом (свинина)	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	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 кураги	200	1/0/23,6/98,4
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8			

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Солянка мясная	200	7,62/13/5,65/172,8
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 перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 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
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Запеканка куриная под сырной шапкой ***NEW***	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Бигос с мясом (свинина)	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/ 6,21/245,34	Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью ***NEW***	90	9,7/8,47/15,02/142,13
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	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
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп - пюре картофельный с колбасками и гренкам	210	4,99/10,46/19,24/192,17	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Гуляш (свинина)	90	14,88/13,95/3,3/198,45	Мясо тушеное в сметане (свинина)	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Салат из свежих огурцов	60	0,48/4,86/1,2/50,28	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	60	0,3/4,86/1,74/53,52
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Биточек из птицы (курица)	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	90	18,7/19,2/7,5/278,28/
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) ***NEW***	150	3,37/7,15/17,5/148,66
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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