



**Обед «Школьника»**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Ноябрь - Февраль 2023 – 2024 г.**  
**для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,52,55,56,**  
**58,68,74,82, 89,90,91,92,93,95,96,97,97ф**

Разработано по заказу  
 Министерства образования  
 и науки Кемеровской  
 области-Кузбасса

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	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26/4,82/10,69/107,93
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 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
Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из моркови с сыром	60	2,67/11,69/3,04/129,09	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/8,21/224,21	Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/ 25,67/357,41
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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			
СРЕДА			СРЕДА		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Биточек мясной	90	15,81/13,47/11,23/230,1
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	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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
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	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,42/0,36/22,14/105,75 3,3/0,6/20,199
Сок фруктовый	200	1,02/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	30	2,25/2,94/22,32/125,10	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6
Суп сливочно – сырный с гречками	212	14,13/23,27/15,6/331,05	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/1,17/61,44
Плов с мясом и куркумой	250	20,99/27,5/39,46/490,44	Запеканка мясная с морковью	90	16,4/22,77/9,51/311,63
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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
			Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,05/80,5
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	0,6/0,6/14,7/70,50	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75/162,6
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,89/7,95/10,86/150,6
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,7
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	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 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 сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,27/7,12/109,75	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Биточек мясной под сырной шапкой	90	14,82/13,43/9,31/218,59	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1,02/20,2/92	Сок фруктовый	200	0,6/0,33/136
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукт в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/25,67/357,41	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп-пюре овощной с цветной капустой и гречками	210	3,46/6,31/16,85/138,79
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/ 2,1/274	Филе птицы тушеное с овощами	90	14,88/12,69/2,01/182,62
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша перловая рассыпчатая	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/45	1,98/0,36/12,06/59,4 2,97/0,54/18,09/89,1
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	30	2,25/2,94/22,32/125,10	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Плов с курицей	250	22,16/290,4/38,95/506,6	Котлета мясная (говядина, курица)	90	15,81/13,47/11,23/230,1
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	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48