



ОБЕД «Школьника»
Перемены с 12:00 до 17:00
Для учащихся 1-4 классов
Март 2021 г – май 2021г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,44,45,51,52,54,62,65,69,71,78,84,85,93,94,96,99

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Фрукт в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6
Запеканка из печени с красным соусом	90	12,24/6,57/2,52/117,72	Плов с курицей	240	25,44/14,88/38,16/388,08
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	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,84/65,36
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Яйцо отварное с зеленым горошком	25/25/10	4,38/8,4/1,74/100,02	Фрукт в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Биточек мясной	90	17,82/11,97/8,28/211,77	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
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	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/16,7/67,72	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из свеклы с яблоками	60	0,78/6,12/5,52/79,5	Салат из свежих овощей и кукурузы (помидоры, огурцы, кукуруза, масло)	60	0,54/3,66/2,58/45,24
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Курица запеченная с сыром	95	23,65/16,15/0,57/242,53	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	4,95/2,25/8,25/72,15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3,19/0,31/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витам.	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,4/0/21,4/87,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукт в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69/9/12,6/181,98	Котлета мясная	90	15,3/14,85/7,56/224,91
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06/1,95/14,96/85,55
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,12/0/16,12/64,94	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, масло)	60	0,3/4,86/1,74/53,52	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп-пюре с фрикадельками	200	10,74/18,34/7,38/237,38	Суп-пюре из овощей с гречками	200/10	3,36/7,77/16,38/148,68
Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с овощами	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	40/25	3,19/0,31/17,68/96 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
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	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	60/25	4,26/0,42/26,52/144 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,26/0/15,12/61,5	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидор	60	0,12/4,92/2,22/56,76	Фрукт в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
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
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06/1,95/14,96/85,55	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукт в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	60	0,48/4,86/1,2/50,2
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200	6,2/7,6/9,2/130,6
Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,78	Котлета из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	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	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10	4,2/8,4/2,64/103,2	Фрукт в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Зразы рыбные ленивые	90	16,39/6,59/14,43/208,08	Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,78
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	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/22,8/93
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	0,66/4,8/1,86/53,52	Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,46/6,42/1,98/82,92
Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Котлета мясная	90	17,82/11,97/8,28/211,77
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,14/0/16,46/66,4