



ОБЕД «Школьника»
Перемены с 12:00 до 17:00
Для учащихся 5-11 классов
Март 2021г- 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

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	100	2/7,1/10,3/113,2
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75/11/12,25/178,25
Запеканка из печени с красным соусом	110	14,96/8,03/3,08/143,88	Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76
Спагетти 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	50/20	3,55/0,35/22,1/120 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	50/35/15	7,3/14/2,9/166,7	Фрукт в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Биточек мясной	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Запеканка из печени со сливочным соусом	110	14,19/8,58/3,08/145,97
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	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	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
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	100	1,3/10,2/9,2/132,5	Салат из свежих овощей и кукурузы (помидоры, огурцы, кукуруза, масло)	100	0,9/6,1/4,3/75,4
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75
Курица запеченная с сыром	105	2,61/1,78/0,06/269,22	Чахохбили	110	24,75/19,03/2,86/281,27
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек)	180	5,94/2,7/9,9/86,58	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	30/20	2,13/0,21/13,26/72 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	100	2/7,1/10,3/113,2	Фрукт в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	14,1/10/14/202,2	Котлета мясная	100	15,3/14,85/7,56/224,91
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	180	2,47/2,34/17,95/102,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/35	2,13/0,21/13,26/72 1,99/0,38/13,02/63,45	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
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)	100	0,5/8,1/2,9/89,2	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Суп-пюре с фрикадельками	250	13,24/22,92/9,22/296,72	Суп-пюре из овощей с гречками	250/12	4,19/9,69/20,44/185,5
Рыба запеченная с сыром	100	21,4/3,8/3,5/134,3	Мясо тушеное в сметане	110	25,96/9,13/3,3/199,1
Рис отварной с овощами	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	30/35	2,13/0,21/13,26/72 1,99/0,38/13,02/63,45	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82	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	100	2,9/8,6/122	Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25
Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	18,15/16,28/7,26/247,72
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	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
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	100	0,2/8,2/3,7/94,6	Фрукт в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/16/174,75
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Бигос с мясом	280	30,24/17,08/14,56/331,8
Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	180	2,47/2,34/17,95/102,65	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,55/0,35/22,1/120 1,99/0,38/13,02/63,45	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	100	0,8/8,1/2/83,8
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	250	7,75/9,5/11,5/163,25
Гуляш	110	20,68/7,81/4,18/169,62	Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/167,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	50/20	3,55/0,35/22,1/120 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	50/35/15	7/14/4,4/172	Фрукт в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Зразы рыбные ленивые	100	18,22/7,33/16,04/231,2	Гуляш	110	20,68/7,81/4,18/169,62
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	50/35	3,55/0,35/22,1/120 1,99/0,38/13,02/63,45	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
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	100	1,1/8/3,1/89,2	Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,1/10,7/3,3/138,2
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Котлета мясная	100	19,8/13,3/9,2/235,3
Макароны 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	50/20	3,55/0,35/22,1/120 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

***Стоимость питания 1дня 110,00 руб.**