**Обед «Школьника»**
**Перемены с 12:00 до 13:00**
**Для обучающихся 5-11 классов**
**Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 г.**
**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**

| I НЕДЕЛЯ<br>ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая /энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ<br>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 (говядина) ***NEW*** | 280 | 26,91/31,85/42,52/553,56 | Гуляш (свинина) | 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 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой ***NEW*** | 100 | 1,62/8,13/6,34/105,83 | Салат с картофелем (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло) | 100 | 7,54/8,41/25,9/231,5 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,25/10,75/15,75/184,75 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12.39/10.59/16.84/167.46 | Запеканка из печени со сливочным соусом | 100 | 12,9/7,8/2,8/132,7 |
| 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 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,7/0,1/1,7/10,3 | Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом ***NEW*** | 100 | 1,72/6,17/3,82/77,54 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,35/11,02/12/177,75 | Уха с рыбой | 250 | 9/8/10/147 |
| Филе птицы в кисло – сладком соусе ***NEW*** | 100 | 15,49/17,98/5,79/249,12 | Курица запеченная с соусом и зеленью ***NEW*** | 100 | 26,7/22,04/1,78/310,19 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 7,74/4,86/48,24/268,38 | 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 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24,2/96,6 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| 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 гренками | 262 | 4,14/6,85/20,78/162,16 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/176,25 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 100 | 16,9/15,6/9,9/247,5 | Жаркое с мясом (свинина) | 280 | 24,36/10,36/28,56/500,0 8 |
| 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 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Винегрет | 100 | 5,27/8,41/22,78/204,44 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,5/6,75/13,5/144,5 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,17/10,97/10,92/172,55 |
| Рыба тушенная с овощами (минтай) | 100 | 13,8/3,2/5,1/103,9 | Запеканка из рыбы (минтай) ***NEW*** | 100 | 12.9/7.53/7.07/148.2 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 3,96/5,94/38,7/223,74 | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) | 180 | 4,96/13,03/22,37/226,94 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| | | | | | |

***Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.***

**Обед «Школьника»**
**Перемены с 12:00 до 13:00**
**Для обучающихся 5-11 классов**
**Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 г.**
**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**

| 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)** |
| Салат с картофелем (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 тушенное в томатном соусе (курица) | 100 | 16,5/14,8/6,6/225,2 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 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 | 20/20 | 1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| 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 из свежих огурцов | 100 | 0,8/8,1/2/83,8 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,17/10,97/10,92/172,55 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 250 | 7,09/8,02/10,58/147,96 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой ***NEW*** | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Пельмени отварные с маслом и зеленью | 210 | 16,96/24,61/31,12/416,03 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 7,74/4,86/48,24/268,38 | 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 и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком | 100 | 4,67/12,88/3,19/150,2 | 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 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,17/10,97/10,92/172,55 |
| Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе ***NEW*** | 100 | 13,38/9,22/10,88/179,82 | Фрикадельки куриные с красным соусом ***NEW*** | 100 | 14,47/9,82/9,06/173,57 |
| 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 | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/1,16/54,39 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Помидоры порционные | 100 | 1,1/0,2/3,8/24 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями ***NEW*** | 250 | 6.89/6.04/18.09/154.23 | Суп - пюре из тыквы с гренками | 262 | 5,39/19,9/24,66/302,32 |
| Гуляш по - венгерски (свинина) ***NEW*** | 100 | 16.02/15.2/4.63/220.06 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 20/18,43/3,22/258,7 |
| 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 | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Салат из капусты с морковью | 100 | 1,42/8,41/12,6/132,67 | Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное) | 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 (курица) | 100 | 18,4/15,8/13/267,7 | Зраза мясная ленивая (говядина, курица) | 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 | 4,96/13,03/22,37/226,94 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,42/0,14/8,84/48 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 |

***Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.***