



**Школьный обед «мини»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Ноябрь - Февраль 2023 - 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,94,99**

| I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | | II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | |
|---|---------------|---|---|---------------|---|
| | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7 /70,50 | Кондитерское изделие | 30 | 1,17/9,18/18,75/162,6 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 8,89/7,95/10,86/150,60 |
| Плов с мясом и куркумой NEW | 250 | 24,49/31,02/38,28/530,95 | Гуляш (говядина) | 90 | 16,56/15,75/2,84/219,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Винегрет | 60 | 3,16/5,04/13,67/122,67 | Кондитерское изделие | 30 | 1,17/9,18/18,75/162,6 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,39/10,59/16,84/167,46 | Запеканка мясная с морковью NEW | 90 | 16,4/22,77/9,51/311,63 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/30 | 2,66/0,28/17,22/82,25 1,98/0,36/12,06/59,40 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20,05/80,5 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Салат из моркови с сыром | 60 | 2,67/11,69/3,04/129,09 | Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком | 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 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Жаркое с мясом (свинина) | 240 | 15,67/24,4/24,59/382,65 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/30 | 2,66/0,28/17,22/82,25 1,98/0,36/12,06/59,40 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 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 | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Кондитерское изделие | 30 | 1,17/9,18/18,75/162,6 | Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 |
| Суп сливочно – сырный с гречками | 212 | 14,13/23,27/15,6/331,05 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 | Биточек из птицы NEW | 90 | 20,98/20,44/4,61/289,63 |
| 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 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 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 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | 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 3,3/0,6/20,1/99 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | | IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | |
| | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7 /70,50 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7 /70,50 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,66/5,51/8,75/111,57 | Суп - пюре с фрикадельками | 200 | 14,68/20,69/6,1/271,48 |
| Плов с курицей | 250 | 26,38/24,6/39,97/485,84 | Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 15,77/13,36/ 1,61/190,47 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,55/4,85/24,29/155,04 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукт в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком | 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 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,18/20,31/ 2,1/274 | 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 | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| 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 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 | Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 |
| 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 | 45/45 | 3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| 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 - пюре овощной с цветной капустой и гречками NEW | 210 | 3,46/6,31/16,85/138,79 |
| Биточек мясной под сырной шапкой NEW | 90 | 16,13/14,75/7,18/227,13 | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 16,41/15,33/1,91/211,4 |
| 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 | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| 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 куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем | 200 | 4,66/7,31/7,08/112,51 |
| Жаркое с мясом (свинина) | 240 | 15,67/24,4/24,59/382,65 | Зраза мясная ленивая (говядина, курица) | 90 | 18,89/19,34/7,73/281,58 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 | Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | 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 |

Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.