



**ОБЕД «Школьника»**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Для обучающихся 5-11 классов**  
**Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 г.**  
**для ОУ №**

**5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,  
 52,54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

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	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) <b>NEW</b>	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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
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 гречками	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	24,36/10,36/28,56/500,08
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			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Салат с картофелем (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Запеканка из печени со сливочным соусом	100	12,9/7,8/2,8/132,7
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	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Филе птицы в кисло – сладком соусе (курица) <b>NEW</b>	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы (минтай) <b>NEW</b>	100	12,9/7,53/7,07/148,2
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180	4,96/13,03/22,37/226,94
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из свежей капусты со свежим перцем и кукурузой <b>NEW</b>	100	1,62/8,13/6,34/105,83	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом <b>NEW</b>	100	1,72/6,17/3,82/77,54
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46	Курица запеченная с соусом и зеленью <b>NEW</b>	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	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
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6

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



**ОБЕД «Школьника»**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Для обучающихся 5-11 классов**  
**Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 г.**  
**для ОУ №**

**5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,  
52,54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

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	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	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
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	Зрза 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	4,68/12,55/25,26/227,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Суп картофельный с макаронными изделиями <b>NEW</b>	250	6,89/6,04/18,09/154,23	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Гуляш по - венгерски (свинина) <b>NEW</b>	100	16,02/15,2/4,63/220,06	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210	16,96/24,61/31,12/416,03
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	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 из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп - пюре из тыквы с гренками	262	5,39/19,9/24,66/302,32
Запеканка куриная под сырной шапкой <b>NEW</b>	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Мясо тушеное (говядина)	100	20/18,43/3,22/258,7
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Макаронны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
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 смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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 <b>NEW</b>	100	13,38/9,22/10,88/179,82	Фрикадельки куриные с красным соусом <b>NEW</b>	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	50/45	3,54/0,34/22,1/120 2,97/0,54/18,09/89,1	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

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