



Завтрак «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март-Май 2024 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99



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.	
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с фруктами и маслом	205	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)	116	5,66/12,51/34,58/282,51	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе с куркумой NEW	90	19,76/24,49/2,56/312,34
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,3/159,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Пудинг из творога с фруктами со сгущенным молоком NEW	150	21,25/10,24/30,2/199,6	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
			Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Макароны отварные со сливочным сыром NEW	150	10,06/9,53/41,46/292,33	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2/8,73/29,68/230,33
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Оладьи со сгущенным молоком 2 шт NEW	60	3,3/10,75/16,04/174,93
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	60	1,16/3,65/2,28/48,38	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,2	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики со сгущенным молоком	121	6,43/10,66/41,15/295,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,65/10,31/38,30/334,57	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	90	18,5/3,73/2,51/116,1
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/25,67/357,41	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30



Обед «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Питание с 12:00 до 17:00
Март-Май 2024 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

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	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	20,98/27,47/38,95/486,93	Гуляш	90	15,13/14,63/ 3,64/207,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,88/7,96/10,86/150,6
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Запеканка из печени с овощами NEW	95	13,42/12,49/6,09/191,77
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	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	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,7	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат из фасоли с морковью	60	1,73/6,13/5,07/85,7	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/74/138,04
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/ 25,67/357,41
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			
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)
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2/6,38/12,02/131,11	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами	90	14,88/12,69/ 2,01/182,62
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кондитерское изделие	30	0,24/0,03/23,94/97,8	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	60	1,16/3,65/2,28/48,38
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,7
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	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		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,8/7,17/61,44
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Гуляш	90	15,13/14,63/ 3,64/207,09	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
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 свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73



Сахарный диабет
Завтрак «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Март-Май 2024 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

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	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	205	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	205	8,73/9,92/25,63/227,99
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай без сахара	200	0/0/0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой	90	19,76/24,49/2,56/312,34
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Сок томатный	200	0/0/9/40	Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,8/1,58/8,4
Котлета мясная	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
Чай без сахара	200	0/0/0			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,4/6/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Сок томатный	200	0/0/9/40
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)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	205	7,26/7,19/23,07/186,39	Каша овсяная молочная с маслом без сахара	205	8,73/9,92/25,63/227,99
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Чай без сахара	200	0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	60	1,16/3,65/2,28/48,38	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2	Сок томатный	200	0/0/9/40
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога без сахара	150	27,64/11,79/13,06/272,41	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	90	18,5/3,73/2,51/116,1
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,37/0/7,58/30,75	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Плов из булгура с мясом	240	28,29/32,32/35,15/535,11	Котлета мясная	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Хлеб ржаной	20	1,44/0,22/7,44/36,26	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Чай без сахара	200	0/0/0	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0/1,82/8,2



**Сахарный диабет
Обед «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Март-Май 2024 г.**

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

I НЕДЕЛЯ			II 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)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Мясо тушеное	90	16,49/26,97/2,87/322,87	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,8
Курица запеченная с сыром	95	24,87/21,09/0,72/290,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49/7,64/10,58/145,11
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Запеканка из печени с овощами NEW	95	13,42/12,49/6,09/191,77
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,8	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Котлета мясная	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Сок томатный	200	0/0/9/40
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат из фасоли с морковью	60	1,73/6,13/5,07/85,7	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,50	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,8
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Рыба тушенная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22	Бигус с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Компот из кураги без сахара	200	0,83/0,04/7,89/35,5
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75			
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)
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,29/6,38/12,02/131,1	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77/13,36/1,61/190,47
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 ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	60	1,16/3,65/2,28/48,38
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,8
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,7
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,8/7,17/61,44
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Щи с мясом и сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное	90	15,03/24,86/1,91/294,02
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/32,01/226,19	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,05/3,56/19,07/119,89
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
			Суп куриный с гречневой крупой	200	5,09/4,89/7,65/94,62
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0,54,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,65/4,27/22,89/143,87	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай без сахара	200	0/0/0/0