



**Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,84,90,90ф,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	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	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Мясо тушеное	100	15,22/25,28/2,79/302,25	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,83/8,2
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,1/9,95/13,58/188,25
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0,72,8	Запеканка из мяса с овощами	100	14,57/16,79/5,66/235,19
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	18,19/5,8/3,21/137,02	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,36/0,7,58/30,75
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99			
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19	Бытчек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	15,37/14,45/13,79/248,03	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Бигусе с филе птицы	280	20,78/24,24/15,95/369,57
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Хлеб ржаной	50	3,31/0,6/21/99
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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Капуста квашеная	100	1,66/8,08/2,76/93,08	Салат Оливье школьный промышленного производства	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп-пюре из овощей с гречками из ржаного хлеба	250/12	4,02/6,56/17,87/148,05
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Бытчек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99,0	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2	Чай без сахара	200	0/0/0/0
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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,45/17,24/1,54/236,59
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9,68/6,62/42,34/265,12	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,0
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 Оливье школьный промышленного производства	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке 2шт	34	4,96/7,92/1,36/96,22	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	100	29,73/19,96/1,37/309,74
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,0
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
Компот из смеси фруктов и ягод без сахара	200	0,25/0,1,82/8,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп – пюре с картофельный с колбасками и гречками из ржаного хлеба	250/12	5,7/12,72/20,24/220,1
Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09	Мясо тушеное	100	15,22/25,28/2,79/302,25
Пюре из гороха с маслом	200	21,09/5,62/42,68/301,58	Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Морская капуста	100	0,46/8,45/1,38/82,96	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп-крем с фрикадельками из птицы	250	16,07/20,12/10,49/288,97	Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65
Мясная корзиночка с сыром	200	28,68/30,19/8,74/423,41	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Каша перловая рассыпчатая с маслом	100	4,73/6,47/32,39/206,72	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,73/6,47/32,39/206,72
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Сок томатный	200	0/0/9/40
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Яйцо отварное	50	5,97/5,06/0,32/70,65	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Бытчек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Каша ячневая вязкая с маслом	180	4,11/4,32/25,74/157,39	Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99,0	Чай без сахара	200	0/0/0/0

Стоимость питания 1 дня 155,00 руб.