



Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 13:00
Для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 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

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	
				ПОНЕДЕЛЬНИК			
Каша рисовая молочная с маслом		205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом		205	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW		100	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями		15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный/хлеб ржаной		20/20	11,5/0,58/9,96/52,4 1,32/0,24/8,04/39,6	Батон пшеничный/хлеб ржаной		25/20	1,88/0,73/12,45/65,5 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8
				Молочный десерт		200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Фруктовый десерт		250	1,2/4/25/104,8	Салат из капусты с морковью		60	0,8/5,0/7,56/79,6
Курица запеченная с соусом и зеленью		90	24,03/19,83/1,61/279,17	Биточек мясной (говядина, курица)		90	17,25/14,98/7,87/235,78
Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3/4,24/18,77/129,54	Рис отварной с маслом		150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный		200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА				СРЕДА			
Икра овощная (кабачковая)		60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	1,7/4,42/0,85/49,98
Котлета мясная (говядина, курица)		90	17,24/14,97/7,9/235,78	Рыба тушеная с овощами (минтай)		90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,2/0,24/8,04/39,6
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		100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком		150	23,43/11,52/34,29/337,45	Омлет с сыром		150	18,75/19,5/2,7/261,45
Батон пшеничный/хлеб ржаной		30/20	2,25/0,87/14,94/78,6 1,2/0,24/8,04/39,6	Батон пшеничный/хлеб ржаной		30/20	2,25/0,87/14,94/78,6 1,2/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром и лимоном		200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком		200	6,64/5,14/18,6/148,4
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Запеканка куриная под сырной шапкой		90	20,18/20,31/2,1/274	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0/16,95/69
Спагетти отварные с маслом		150	6,45/4,05/40,2/223,65	Филе птицы тушеное в томатном соусе		90	14,85/13,32/5,94/202,68
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной		20/25	1,52/0,16/9,84/47/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Чай с шиповником		200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый		200	0,8/0,2/23,2/94,4
III НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК			
Каша манная молочная с персиками и маслом NEW		225	7,11/7,7/27,45/208,35	Каша овсяная молочная с маслом		205	7,79/11,89/26,65/244,56
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	1,7/4,42/0,85/49,98	Оладьи с джемом (2 шт)		60	2,67/9,57/17,81/168,61
Батон пшеничный/хлеб ржаной		25/20	1,88/0,73/12,45/65,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8
Фруктовый десерт		250	1,2/4/25/104,8	Молочный десерт		200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Сыр порциями		15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)		90	14,07/14,61/1,23/193,69	Запеканка из рыбы под сырной шапкой (минтай) NEW		90	18,4/11,32/9,43/214,33
Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3/4,24/18,77/129,54	Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной		25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА				СРЕДА			
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога с ягодой NEW		150	16,03/7,85/31,16/261,16	Масло сливочное порциями/ Масло сливочное шоколадное порциями		15 15	0,12/10,88/0,19/99,15/ 0,06/3,1/0,95/32,05
Батон пшеничный/хлеб ржаной		30/20	2,25/0,87/14,95/78,6 1,32/0,24/8,04/39,6	Омлет натуральный		150	15,6/16,35/2,7/220,2
Горячий шоколад		200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный/хлеб ржаной		35/30	2,63/1,01/17,43/91,7 1,98/0,36/12,06/59,4
				Чай с сахаром и лимоном		200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Кукуруза консервированная		60	1,24/0,21/6,11/31,32	Икра свекольная		60	1,29/4,27/6,97/72,75
Биточек мясной (говядина, курица)		90	17,25/14,98/7,87/235,78	Пельмени отварные с маслом		210	16,96/24,61/31,12/416,03
Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Сок фруктовый		200	0,8/0,2/23,2/94,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0/0/14,4/58,4				
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Яблоко запеченное с творогом		75	4,21/1,13/20,86/111,57	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	1,7/4,42/0,85/49,98
Каша пшеничная молочная с маслом		205	8,78/8,33/32,87/241,61	Котлета мясная (говядина, курица)		90	17,24/14,97/7,9/235,78
Батон пшеничный/хлеб ржаной		35/40	2,63/1,01/17,43/91,7/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Рис отварной с маслом		150	3,3/4,95/32,25/186,45
Чай с облепихой		200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной		20/30	1,4/0,14/8,8/48/ 1,98/0,36/12,06/59,4
				Кисель витаминизированный плодово - ягодный		200	0/0/20/80,40



Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 13:00
Для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023г.
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.	
Каша рисовая молочная с маслом	258	7,94/9/39,75/270,9	Каша кукурузная молочная с маслом	258	9,03/9,28/44,11/295,41
Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW	100	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,25/0,87/14,95/78,6/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Батон пшеничный/ хлеб ржаной	50/30	3,75/1,45/24,9/131 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фруктовый десерт	250	1,2/4/25/104,8	Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19	Биточек мясной (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/705/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная (кабачковая)	100	2/9/8,6/122	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,8/3,2/5,1/103,9
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,2/0,24/14,76/70,5 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	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200	31,25/15,36/45,72/449,95	Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,25/0,87/14,95/78,6/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,25/0,87/14,95/78,6/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
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)
Каша манная молочная с персиками и маслом	340	10,75/11,64/41,48/314,84	Каша овсяная молочная с маслом	258	9,8/14,96/33,54/307,79
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Оладьи с джемом (3 шт)	90	4,01/14,35/26,72/252,91
Батон пшеничный/ржаной	50/20	3,75/1,45/24,9/131 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	100	15,63/16,23/1,37/215,21	Запеканка из рыбы под сырной шапкой (минтай)	100	20,45/12,58/10,48/238,14
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога с ягодой	200	21,38/10,47/41,55/348,21	Масло сливочное порциями/ Масло сливочное шоколадное порциями	15 15	0,12/10,88/0,19/99,15/ 0,06/3,1/0,95/32,05
Батон пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	2,25/0,87/14,95/78,6/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	2,25/0,87/14,94/78,6/ 1,98/0,36/12,06/59,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Биточек мясной (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Пельмени отварные с маслом	210	16,97/24,61/31,12/416,03
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яблоко запеченное с творогом	75	4,21/1,13/20,86/11,57	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Каша пшеничная молочная с маслом	258	11,06/10,48/41,37/304,08	Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Батон пшеничный/ржаной	50/25	3,75/1,45/24,9/131 1,32/0,24/8,04/39,6	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	25/30	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,71/0,33/11,16/54,69
			Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,4

Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.



Обед «Школьника»
Перемены с 13:00 до 17:00
Для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 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

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

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	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Плов с мясом (свинина)	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш (свинина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	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	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп сливочно - сырный с гречками NEW	210	14,13/23,27/15,6/331,05	Суп гороховый с мясом	200	9,5/6/13,8/141
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	14,07/14,61/1,23/193,69
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб ржаной	20	2,28/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп куриный с домашней лапшой	200	5,09/4,98/7,88/96,7
Рыба запеченная с помидорами и сыром (минтай)	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Запеканка из рыбы под сырной шапкой (минтай) NEW	90	18,4/11,32/9,43/214,33
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,41/6,31/18,58/145,71
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,31/0,05/49,5
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат из цветной капусты с морковью и зеленым горошком NEW	60	1,48/7,77/3,71/91,32	Салат из моркови с сыром NEW	60	2,67/11,69/3,04/129,09
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 2,28/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Салат с картофелем, морковью, огурцом (картофель, морковь, соевый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Печень По-строгановски	90	13,81/7,87/2,15/154,12
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	13,81/7,87/2,15/154,13
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
ШЕДЬ			ШЕДЬ		
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	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп сливочно - сырный с гречками NEW	210	14,13/23,27/15,6/331,05
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Винегрет с сельдью NEW	60	4,06/7,89/3,88/108,18	Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Биточек из птицы с сыром	90	18,52/15,91/10,69/261,14	Мясо тушеное (свинина)	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,52/0,16/9,84/47/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
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
Гуляш (свинина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW	90	14,03/11,56/9,77/200,41
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	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	0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,71/3,19/114,69
Мясная корзиночка с сыром (говядина, курица) NEW	90	25,81/27,17/7,87/381,07	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150	4,15/10,86/18,64/189,12
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Икра овощная (баклажанная)	60	1,02/7,98/3,05/88,8
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,48/7,64/10,58/145,1
Рыба запеченная с помидорами и сыром (минтай)	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62



Обед «Школьника»
Перемены с 13:00 до 17:00
Для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 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 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	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Плов с мясом (свинина)	280	30,12/37,14/45,22/635,13	Гуляш (свинина)	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп сливочно-сырный с гречками NEW	262	17,63/29,04/19,47/413,03	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Котлета мясная лукоморье (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	100	15,63/16,23/1,37/215,21
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Суп куриный с домашней лапшой NEW	250	6,36/6,23/9,85/120,87
Рыба запеченная с помидорами и сыром (минтай)	100	20,68/5,93/3,21/147,82	Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW	100	20,45/12,58/10,48/238,14
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	4,17/5,72/23,3/174,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат из цветной капусты с морковью и зеленым горошком NEW	100	2,47/12,94/6,18/152,20	Салат из моркови с сыром	100	4,44/19,48/5,07/215,14
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/144,63	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19	Котлета мясная лукоморье (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,8/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Винегрет	100	5,27/8,41/22,78/204,44	Салат с картофелем, морковью, огурцом (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,18/8,41824,62/224,02
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Котлета из птицы	100	18,54/15,40/1,88/261,01	Печень По-строгановски	100	15,3/8,6/3,7/153,5
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	20/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
	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	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,38/164,7	Суп сливочно-сырный с гречками NEW	262	17,63/29,04/19,47/413,03
Филе птицы тушеное 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 гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Винегрет с сельдью NEW	100	6,77/13,15/6,46/180,3	Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Биточек из птицы с сыром NEW	100	20,58/17,68/11,88/290,16	Мясо тушеное (свинина)	100	20/18,43/3,22/258,7
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Гуляш (свинина)	100	20,14/18,94/4,1/267,73	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW	100	15,59/12,84/10,85/222,68
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,89/6,04/18,09/154,23	Суп куриный с рисом и томатом	250	7,05/8,02/10,58/147,96
Мясная корзинка с сыром (говядина, курица) NEW	100	28,68/30,19/8,74/423,41	Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра овощная (кабачковая)	100	2/9/8,6/122	Икра овощная (баклажанная)	100	1,7/13,3/5,1/148
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Рыба запеченная с помидорами и сыром (минтай)	100	20,68/5,93/3,21/147,82	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
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	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.



Школьный ланч (суп + горячее)
Меню дополнительного питания
Перемены с 13:00 до 17:00
Для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 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 ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Щи с мясом и сметаной		250	7,5/7,85/8,9/137,17	Щи вегетарианские со сметаной		250	2,12/3,47/8,97/76,8
Плов с мясом (свинина)		280	30,12/37,14/45,22/635,13	Гуляш (свинина)		100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом		180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
				Компот из смеси фруктов и ягод		200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Суп сливочно-сырный с гречками NEW		262	17,63/29,04/19,47/413,03	Суп гороховый с мясом		250	11,25/7/17,25/176,25
Котлета мясная лукоморье (говядина, курица)		100	19,16/16,64/8,74/261,98	Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)		100	15,63/16,23/1,37/215,21
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180	8,64/6,12/40,68/252,36	Макароны отварные с маслом		180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый		200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА				СРЕДА			
Свекольник с мясом и сметаной		250	7,35/11,02/12/177,75	Суп куриный с домашней лапшой NEW		250	6,36/6,23/9,85/120,87
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью		105	12,39/10,59/16,84/164,46	Биточек мясной (говядина, курица)		100	19,16/16,64/8,74/261,98
Рис отварной с маслом		180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушенная)		180	4,17/5,72/2,3/174,85
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из смеси фруктов и ягод		200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Суп картофельный с мясом		250	7,22/6,87/13,5/144,63	Уха с рыбой		250	9/8/10/147
Курица запеченная с соусом и зеленью		100	26,7/22,04/1,78/310,19	Котлета мясная (говядина, курица)		100	19,16/16,64/8,74/261,98
Спагетти отварные с маслом		180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая вязкая с маслом		180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый		200	0/0/24,2/96,6
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)		250	6,25/10,75/15,75/184,75	Борщ с мясом и сметаной		250	7,17/10,97/10,92/172,55
Котлета из птицы Ряба		100	18,54/15,40/11,88/261,01	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью		105	12,39/10,59/16,84/164,46
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	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный		200	0/0/19,8/81,6	Кисель витаминизированный плодово – ягодный		200	0/0/20/80,6
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)
Рассольник с мясом и сметаной		250	7,75/7,97/15,38/164,7	Суп сливочно-сырный с гречками NEW		262	17,63/29,04/19,47/413,03
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 гречневая рассыпчатая с маслом		180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный		200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Суп гороховый с мясом		250	11,25/7/17,25/176,25	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами		250	7,09/8,02/10,58/147,96
Биточек из птицы с сыром NEW		100	20,58/17,68/11,88/290,16	Мясо тушеное (свинина)		100	20/18,43/3,22/258,7
Картофель запеченный		180	3,78/5,4/21,06/147,42	Рис отварной с маслом		180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8	Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА				СРЕДА			
Борщ с мясом и сметаной		250	7,17/10,97/10,92/172,55	Борщ с мясом и сметаной		250	7,17/10,97/10,92/172,55
Гуляш (свинина)		100	20,14/18,94/4,1/267,73	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW		100	15,59/12,84/10,85/222,68
Спагетти отварные с маслом		180	7,74/4,86/48,24/268,38	Макароны отварные с маслом		180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный		200	0/0/19,8/81,6	Сок фруктовый		200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	6,89/6,04/18,09/154,23	Суп куриный с рисом и томатом		250	7,09/8,02/10,58/147,96
Мясная корзинка с сыром (говядина, курица) NEW		100	28,68/30,19/8,74/423,41	Котлета мясная (говядина, курица)		100	19,16/16,64/8,74/261,98
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		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника		200	0,8/0/24,6/101,2	Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Щи с мясом и сметаной		250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	10,61/9,55/13,23/181,38
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью		105	12,39/10,59/16,84/164,46	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью		105	12,39/10,59/16,84/164,46
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	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый		200	0/0/19,6/78	Компот из смеси фруктов и ягод		200	0,26/0/15,46/62

Стоимость питания 1 дня 106,00 руб.



Школьный ланч
Меню дополнительного питания
Для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 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			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)
Плов с мясом (свинина)	280	30,12/37,14/45,22/635,13	Гуляш (свинина)	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	100	15,63/16,23/1,37/215,21
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Биточек мясной (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	4,17/5,77/22,3/174,85
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19	Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Котлета из птицы	100	18,54/15,40/11,88/261,01	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
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	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
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)
Филе птицы тушеное 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 гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Биточек из птицы с сыром NEW	100	20,58/17,68/11,88/290,16	Мясо тушеное (свинина)	100	20/18,43/3,22/258,7
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Гуляш (свинина)	100	20,14/18,94/4,1/267,73	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW	100	15,59/12,84/10,85/222,68
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Мясная корзинка с сыром (говядина, курица) NEW	100	28,68/30,19/8,74/423,41	Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
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	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

Стоимость питания 1 дня 87,00 руб.



Школьный ланч «Мини»
Меню дополнительного питания
Для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 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 ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Плов с мясом (свинина)	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш (свинина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	13,94/16,18/5,21/224,21
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
СРЕДА			СРЕДА		
Лепешка Сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Биточек мясной (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,86/235,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир№6 (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,41/6,31/18,58/145,71
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Булочка сдобная	50	4,6/6,9/31,6/207,15	Сдоба	50	4,2/5,72/31,57/194,25
Котлета из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
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)
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Биточек из птицы с сыром	90	18,52/15,91/10,69/261,14	Мясо тушеное (свинина)	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
СРЕДА			СРЕДА		
Сдоба с корицей	50	4,2/5,72/31,57/194,25	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Гуляш (свинина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	14,03/11,56/9,77/200,41
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Мясная корзинка с сыром (говядина, курица) NEW	90	25,81/27,17/7,87/381,07	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир№1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150	4,15/10,86/18,64/189,12
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Лепешка Сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	50	4,6/2,28/75/186,7
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

Стоимость питания 1 дня 78,00 руб.