



**Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.**

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 промышленного производства	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с яичной лапшой	250	6,58/6,03/13,37/134,92
Плов с мясом	280	23,5/30,76/43,63/545,36	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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		
Капуста квашеная NEW	100	1,66/8,08/2,76/93,08	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,11/19,94/13,57/188,85
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Запеканка из мяса с овощами NEW	100	14,57/16,79/ 5,66/235,19
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
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	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие промышленного производства	26	1,43/5,98/15,86/122,2	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	26,70/22,04/1,78/310,19	Ежики куриные с красным соусом	100	13,93/12,62/6,65/196,31
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Салат оливье школьный промышленного производства	100	7,18/8,41/24,6/224,02
Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36	Суп-пюре из овощей с гречками	250/12	4,18/6,85/21,08/163,57
Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03	Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
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	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
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	30	6,96/8,85/0/109,2	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,64	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82	Птица тушеная с картофелем NEW	280	19,89/25,15/29,48/425,86
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	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)
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 с перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
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	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
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	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
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 промышленного производства	30	0,24/0,03/23,94/97,8	Салат оливье школьный промышленного производства	100	7,18/8,41/24,6/224,02
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	100	29,73/19,96/1,37/309,74
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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		
Морская капуста NEW	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 NEW	250	16,07/20,12/10,49/288,97	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Мясная корзинка с сыром	100	28,68/30,19/8,74/423,41	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Кондитерское изделие промышленного производства	32	1,76/8/21,12/163,2
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп-пюре картофельный с колбасками и гречками NEW	250/12	6,23/13,06/23,96/239,75
Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09	Мясо тушеное	100	16,6/15,73/2,79/219,45
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
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		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	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

Стоимость питания 1 дня 155,00 руб.