



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

| I НЕДЕЛЯ  |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн. цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ  |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн. цен.(ккал) |
|---|---------------|--|--|---------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                     | Выход,<br>гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход,<br>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/<br>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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                     |
|   |               |  | Компот из смеси фруктов и ягод                           | 200           | 0,25/0,12/7,3 /51,3  |
| <b>ВТОРНИК</b>                                  |               |  | <b>ВТОРНИК</b>   |               |  |
| Сыр порциями                                    | 30            | 6,96/8,85/0/109,2  | Фрукты в ассортименте                                    | 150           | 0,6/0,6/14,7/70,5  |
| Суп картофельный с мясом                        | 250           | 7,23/6,88/13,5/144,64  | Суп картофельный с мясными фрикадельками                 | 250           | 11,11/19,94/13,57/188,85                                       |
| Рыба запеченная с помидорами и сыром            | 100           | 20,68/5,93/3,21/147,82   | Запеканка из мяса с овощами <b>NEW</b>                   | 100           | 14,57/16,79/ 5,66/235,19                                       |
| 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                           | 45/40         | 3,42/0,36/22,14/105,75/<br>2,64/0,48/16,08/79,2                | Хлеб пшеничный/ржаной                                    | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                     |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный    | 200           | 0/0/14,16/55,48  | Кисель витаминизированный плодово – ягодный              | 200           | 0/0/20/80,6  |
| <b>СРЕДА</b>                                    |               |  | <b>СРЕДА</b>   |               |  |
| 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                  | Хлеб пшеничный/ржаной                                    | 30/30         | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>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   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                  |               |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |               |  |
| 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 рисом и томатом                   | 250           | 6,18/5,87/16,49/143,36   | Свекольник с мясом и сметаной                            | 250           | 7,36/11,03/12,01/177,75  |
| Котлета мясная                                  | 100           | 15,37/14,45/13,79/248,03                                       | Птица тушеная с картофелем <b>NEW</b>                    | 280           | 19,89/25,15/29,48/425,86                                       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом             | 180           | 8,71/5,95/38,11/238,6  | Хлеб пшеничный/ржаной                                    | 30/30         | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4                  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                           | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                     | Компот из сухофруктов                                    | 200           | 0,37/0,14,85/59,48   |
| Отвар из шиповника                              | 200           | 0,64/0,25/16,06/79,85  |  |               |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                  |               |  | <b>ПЯТНИЦА</b>   |               |  |
| Капуста квашеная                                | 100           | 1,66/8,08/2,76/93,08   | Салат оливье школьный промышленного производства         | 100           | 7,18/8,41/24,6/224,02  |
| Суп рыбный с крупой                             | 250           | 6,22/7,59/15,9/156,88  | Суп-пюре из овощей с гречками                            | 250/12        | 4,18/6,85/21,08/163,57   |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью   | 105           | 12,38/10,59/16,84/167,46                                       | Биточек из рыбы  | 100           | 16,44/14,47/13,53/251,51                                       |
| 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                           | 30/30         | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4                  | Хлеб пшеничный/ржаной                                    | 30/30         | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4                  |
| Компот из смеси фруктов и ягод                  | 200           | 0,25/0,12/7,3/51,3   | Чай с сахаром  | 200           | 0/0/7,27/28,73   |
| <b>III НЕДЕЛЯ</b>                               |               |  | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>   |               |  |
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                     | Выход,<br>гр. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал)  | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход,<br>гр. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>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  |
| Расольник 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 тушенное 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                     | Хлеб пшеничный/ржаной                                    | 30/30         | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>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  |
| <b>ВТОРНИК</b>                                  |               |  | <b>ВТОРНИК</b>   |               |  |
| 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                     | Хлеб пшеничный/ржаной                                    | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                     |
| Компот из смеси фруктов и ягод                  | 200           | 0,25/0,12/7,3/51,3   | Компот из смеси фруктов и ягод                           | 200           | 0,25/0,12/7,3 /51,3  |
| <b>СРЕДА</b>                                    |               |  | <b>СРЕДА</b>   |               |  |
| 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 <b>NEW</b> | 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                     | Хлеб пшеничный/ржаной                                    | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>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   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                  |               |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |               |  |
| Морская капуста <b>NEW</b>                      | 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 <b>NEW</b>    | 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                | Хлеб пшеничный/ржаной                                    | 30/30         | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4                  |
| Сок фруктовый                                   | 200           | 0,6/0,2/3,6/104  | Сок фруктовый  | 200           | 0,6/0/33/136   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                  |               |  | <b>ПЯТНИЦА</b>   |               |  |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке         | 17            | 2,48/3,96/0,68/48,11   | Сыр порциями   | 20            | 4,64/5,90/72,8   |
| 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 колочки   | 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/<br>1,98/0,36/12,06/59,4                  | Хлеб пшеничный/ржаной                                    | 30/20         | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>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.