



**Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь-Октябрь 2024 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,60,61,70,77,80**



| 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 | 100 | 0,6/0,6/15,4/72,0 | 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 | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | 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 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47/11,23/230,1 |
| 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 | 45/40 | 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 | 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 со сливочно-сырным соусом NEW | 90 | 26,76/17,96/11,23/278,76 | 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 | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| 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 | Тфтели рыбные с рисом NEW | 90 | 12,28/5,75/11,26/145,23 |
| 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 | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| 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 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| 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 запеченная с помидорами и сыром | 90 | 18,61/5,33/2,89/133,04 | Рагу из птицы NEW | 240 | 18,21/22,62/23,87/373,65 |
| 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 | | 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. | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,6/0,6/15,4/72,0 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 |
| 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 тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы запеченное с помидорами NEW | 90 | 16,6/15,52/1,38/212,93 |
| 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 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 | Курица запеченная со сливочно-сырным соусом NEW | 90 | 26,76/17,96/11,23/278,76 |
| 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 |
| 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 | | |
| Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,72/7,7/17,61/44 |
| Биточек мясной с картофелем NEW | 90 | 15,96/15,77/10,42/248,1 | 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 | 2,28/0,24/14,76/70,55/ 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 | 0,6/0,2/23,6/104 | 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 гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| 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 | 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 |
| 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 | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | 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 | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 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 |