



Обед «Школьника»
Перемены с 12:00 до 17:00
Для учащихся 1-4 классов
Март 2022 г – Май 2022г.

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

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**

ВТОРНИК 03.05.2022	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ВТОРНИК 11.05.2022	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9	Салат из свежих овощей	60	0,3/4,86/1,74/53,52
Бульон куриный с яйцом	200	5,2/3,8/6,6/82,2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА 04.05.2022			СРЕДА 12.05.2022		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Фрикадельки мясные с рисовой крупой	90	14,22/19,71/12,06/283,1	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6	Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
ЧЕТВЕРГ 05.05.2022			ЧЕТВЕРГ 13.05.2022		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Биточек из рыбы	90	15,03/9,99/14,58/208,08	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная)	150	3,37/7,15/17,5/148,66	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78
ПЯТНИЦА 06.05.2022					
Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6/8,4/10,8/153,8			
Печень По-строгановски	90	13,7/7,7/3,3/138,15			
Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26			
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6			