



**Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь - Февраль 2023 – 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,94,99**

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
	Выход, гр.			Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,68/216,02	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32/7,29/34,18/230,69
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW	121	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с цветной капустой NEW	90	13,63/13,22/7,67/205,95	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,3/10,59/16,84/167,4
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	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 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	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,44/11,52/34,29/337,46	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
			Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Биточек мясной	90	15,81/13,47/11,23/230,1
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 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25 /76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК			IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW	225	5,55/7,36/29,68/208,58	Оладьи с джемом	90	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Батон пшеничный	45	3,38/1,31/22,41/117,9	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	60	1,02/7,98/3,05/88,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой NEW	90	14,82/13,43/9,31/218,59	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	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 / 1,32/0,24/8,04/39,6	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	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	Запеканка из творога с ягодным соусом NEW	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,304/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28//0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25/ 1,98/0,36/12,06/59,40
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92



Обед «Школьника»
Перемены с 12:00 до 17:00
для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь - Февраль 2023 - 2024 г.
 для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,94,99

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 ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7	70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7	70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12	109,74	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26/4,82/10,69	107,93
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16	156,3	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26	398,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29	227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76	70,5
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,32/0,24/8,04	39,6
Компот из сухофруктов	200	1,32/0,24/8,04	39,60	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0,12/7,3	51,3
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67	122,67	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75	162,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72	125,51	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,78/7,17	61,44
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23	230,1	Запеканка мясная с морковью	90	16,4/22,77/9,51	311,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76	198,84	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26	194
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47
Компот из смеси фруктов и ягод	200	1,32/0,24/8,04	39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04	39,60
СРЕДА				СРЕДА			
Салат из моркови с сыром	60	2,67/11,69/3,04	129,09	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	60	4,31/5,04/14,77	134,41
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6	142,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6	142,2
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21	224,21	Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/ 25,67	357,41
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
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04	39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27	28,73	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06	79,85
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Кондитерское изделие	30	2,25/2,94/22,32	125,10	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97	72,75
Суп сливочный – сырный с гречками	212	14,13/23,27/15,6	331,05	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63	141,18
Плов с мясом и куркумой	250	20,99/27,5/39,46	490,44	Биточек мясной	90	15,81/13,47/11,23	230,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76	198,84
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16	55,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47
				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	15	3,48/4,43/0	54,6
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,51/10,8	115,7	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75	138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39	81,67	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93	130,92
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	45/45	3,42/0,36/22,14	105,75	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,42/0,36/22,14	105,75
Сок фруктовый	200	2,97/0,54/18,09	89,1	Чай с сахаром	200	0/0/7,27	28,73
III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7	70,50	Кондитерское изделие	30	1,17/9,18/18,75	162,6
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75	111,57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,89/7,95/10,86	150,6
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16	156,3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87	254,7
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	35/20	2,66/0,28/17,22	82,25	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47
Компот из сухофруктов	200	1,32/0,24/8,04	39,60	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16	55,48
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Фрукт в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5	38	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	60	4,31/5,04/14,77	134,41
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75	138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46	118,37
Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/25,67	357,41	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51	197,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76	70,5	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93	191,49
Компот из смеси фруктов и ягод	200	1,98/0,36/12,06	59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47
				Компот из смеси фруктов и ягод	200	1,32/0,24/8,04	39,60
СРЕДА				СРЕДА			
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67	122,67	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5	38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12	109,75	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75	138,04
Биточек мясной под сырной шапкой	90	14,82/13,43/9,31	218,59	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84	167,46
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	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47
Сок фруктовый	200	1,32/0,24/8,04	39,60	Сок фруктовый	200	1,32/0,24/8,04	39,60
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Кондитерское изделие	30	2,25/2,94/22,32	125,10	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97	72,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47	123,38	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,31/7,08	112,51
Плов с курицей	250	22,16/29,0/4,38	95,506,6	Котлета мясная (говядина, курица)	90	15,81/13,47/11,23	230,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76	198,84
Отвар из шиповника	200	1,32/0,24/8,04	39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76	70,5
				Компот из сухофруктов	200	1,32/0,24/8,04	39,60
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56	79,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0	54,6
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63	141,18	Суп-пюре овощной с цветной капустой и гречками NEW	210	3,46/6,31/16,85	138,79
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/ 2,1	274	Филе птицы тушеное с овощами	90	14,88/12,69/2,01	182,62
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29	227,48	Каша перловая рассыпчатая	150	3,55/4,85/24,29	155,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84	47	Хлеб пшеничный/ржаной	30/45	2,28/0,24/14,76	70,5
Чай с сахаром	200	1,32/0,24/8,04	39,60	Чай с сахаром	200	2,97/0,54/18,09	89,1
				Чай с сахаром	200	0/0/7,27	28,73