



Школьный ланч
Меню дополнительного питания
Для учащихся 5-11 классов
Ноябрь 2021 г – Февраль 2022г.
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

I НЕДЕЛЯ			II 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)
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	Гуляш (свинина)	100	23,6/8,3/3/181
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов <i>NEW</i>	200	0,26/0/15,46/62,0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Жаркое с мясом (свинина)	280	24,36/10,36/28,56/500,08
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,84/65,36			
СРЕДА			СРЕДА		
Биточек мясной (свинина, мякоть куриная)	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	100	17/16,5/8,4/249,9
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №2 (картофель брусочком, капуста брокколи, капуста цветная, морковь, фасоль) <i>NEW</i>	180	4,6/12,67/25,11/234
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
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Биточек из птицы с сыром	100	20,2/17,5/13/290,9
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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
Компот фруктово-ягодный <i>NEW</i>	200	0/0/25/100	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Чахохбили	100	22,5/17,3/2,6/255,7
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2
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)
Филе птицы тушенное с овощами	100	3,1/3,1/5,5/62,9	Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	100	13,77/15,59/2,84/209,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный <i>NEW</i>	200	0,2/0/21,6/66	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрикадельки мясные с соусом красным (свинина, курица)	100	16,7/19,1/8,44/273,1	Зразы мясная лепивая (свинина, курица)	100	20,79/21,33/8,36/309,2
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,26/0,12/13,26/72
СРЕДА			СРЕДА		
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Мясо тушеное в сметане (говядина)	100	23,6/8,3/3/181
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м, лук) <i>NEW</i>	100	15,37/16,03/8,93/243,1
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофель запеченный с сыром	180	4,86/7,92/29,88/209,7
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Гуляш (свинина)	100	16,54/15,5/3,67/220,5	Плов с мясом (свинина)	280	27,91/52,19/44,71/764,4
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	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	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/25/100
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78			

Стоимость питания 1 дня 85,00 руб.