



Школьный ланч (суп+горячее)
Меню дополнительного питания
Перемены с 12:00 до 17:00
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		Пищевая/энергетическая ценность	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
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 NEW	200	0,26/0/15,46/62,0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Свеклольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
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		
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
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 брусочек, капуста брокколи, капуста цветная, морковь, фасоль) NEW	100/80	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		
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/192,25
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 NEW	200	0/0/25/100	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
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)
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25
Филе птицы тушеное 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 NEW	200	0,2/0,2/16,06/66	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Суп - пюре картофельный с колбасками и гренкам	250/12	6,23/13,04/23,99/239,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Фрикадельки мясные с соусом красным (свинина, курица)	100	16,7/19,1/8,44/273,1	Зразы мясная ленивая (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		
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
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		
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25/6,75/9/106
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м, лук) NEW	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		
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/16/174,75
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 105,00 руб.