



Школьный ланч мини
Меню дополнительного питания
Для учащихся 5-11 классов
Март 2021 г – май 2021г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,44,45,51,52,54,62,65,69,71,78,84,85,93,94,96,99

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Сарделька отварная	100	10,6/18,9/0,8/215,9	Плов с курицей	240	25,44/14,88/38,16/388,08
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,84/65,36
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Лепешка сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Сдоба	50	5,3/3/31,15/158
Биточек мясной	80	15,84/10,64/7,36/188,24	Биточек мясной	80	15,84/10,64/7,36/188,24
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/16,7/67,72	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
СРЕДА			СРЕДА		
Курица запеченная с сыром	85	20,99/14,62/0,51/217,94	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витам.	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,4/0/21,4/87,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Булочка сдобная	50	4/6,2/28,75/186,7
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69/9/12,6/181,98	Котлета мясная	80	13,6/13,2/6,72/199,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Картофель отварной с маслом и зеленью (кубик, пром. производства)	150	3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,12/0/16,12/64,94	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Мясо тушеное в сметане	80	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с овощами	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал)
Филе птицы тушеное с овощами	80	17,52/3,04/1,12/101,6	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,26/0/15,12/61,5	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Лепешка сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Курица запеченная	80	19,92/13,6/0,48/204,24	Сарделька отварная	100	10,6/18,9/0,8/215,9
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофель запеченный (слайсы, пром. производства)	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
СРЕДА			СРЕДА		
Плов из булгура с курицей	240	25,24/9,19/28,48/297,6	Котлета из птицы	80	14,72/12,64/10,4/214,16
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Булочка сдобная	50	4,6/6,9/31,6/207,15	Сдоба	50	5,3/3/31,15/158
Котлета мясная	80	15,84/10,64/7,36/188,24	Гуляш	80	11,76/22,72/3,76/266,72
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/22,8/93
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Биточек из птицы	80	14,72/12,64/10,4/214,16	Котлета мясная	80	15,84/10,64/7,36/188,24
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,14/0/16,46/66,4

*Стоимость питания 1 дня 70,00 руб.