



**Школьный ланч (суп+ горячее)
 Меню дополнительного питания
 Перемены с 12:00 до 17:00
 Для учащихся 5-11 классов
 Март 2021г- 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)
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75/11/12,25/178,25
Сарделька отварная	100	10,6/18,9/0,8/215,9	Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76
Спагетти 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	200	0,5/0/15,84/65,36
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Биточек мясной	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Биточек мясной	100	19,8/13,3/9,2/235,3
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	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	0,2/0/16,7/67,72	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
СРЕДА			СРЕДА		
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75
Курица запеченная с сыром	105	2,61/1,78/0,06/269,22	Чахохбили	110	24,75/19,03/2,86/281,27
Макаронные 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	30/20	2,13/0,21/13,26/72 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		
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	14,1/10/14/202,2	Котлета мясная	100	15,3/14,85/7,56/224,91
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Картофель отварной с маслом и зеленью (кубик, пром. производства)	180	3,96/4,68/30,78/181,62
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	0,12/0/16,12/64,94	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Суп-пюре с фрикадельками	250	13,24/22,92/9,22/296,72	Суп-пюре из овощей с гречками	250/12	4,19/9,69/20,44/185,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	18,15/16,28/7,26/247,72	Мясо тушеное в сметане	110	25,96/9,13/3,3/199,1
Рис отварной с овощами	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макаронные 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	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 БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25
Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4 /127	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	18,15/16,28/7,26/247,72
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	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	0,26/0/15,12 /61,5	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/16/174,75
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6 /255,3	Сарделька отварная	100	10,6/18,9/0,8/215,9
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофель запеченный (слайсы, пром. производства)	180	3,78/5,4/21,06/147,42
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	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
СРЕДА			СРЕДА		
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	250	7,75/9,5/11,5/163,25
Плов из булгура с курицей	280	29,45/10,72/32,23/347,2	Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13 /167,7
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
			Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Котлета мясная	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Гуляш	110	20,68/7,81/4,18/169,62
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
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/22,8/93
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13 /267,7	Котлета мясная	100	19,8/13,3/9,2/235,3
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	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
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,14/0/16,46 /66,4

*Стоимость питания 1дня 100,00 руб.