Меню дополнительного питания
«Новинка»
для обучающихся 5-11 классов
Сентябрь 2023 г. – Октябрь 2023 г.
Для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/44,8	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Лепешка Сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Запеканка из птицы с овощами	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/21,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Кондитерское изделие	30		Кондитерское изделие	30	9/8/10/147
Филе птицы в кисло – сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Спагетти 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	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Булочка сдобная	50	4,6/6,9/31,6/207,15	Сдоба	50	4,2/5,72/31,57/194,25
Котлета мясная	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

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)**
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Лепешка Сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	50	4/6,2/28,75/186,7
Биточек мясной с кабачком	90	16,34/14,21/8,81/229,07	Котлета мясная	90	15,2/14,04/8,9/222,75/
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
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	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	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	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сдоба с корицей	50	4,2/5,72/31,57/194,25	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Кондитерское изделие	30		Кондитерское изделие	30	
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80			

Стоимость питания 1 дня 90,00руб.