



Школьный ланч № 2
Меню дополнительного питания
для обучающихся 5-11 классов
Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 г.
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 ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Плов из булгура с мясом NEW	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
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
СРЕДА			СРЕДА		
Запеканка из птицы с овощами NEW	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
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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	0/0/20/80,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
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 сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	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 смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6



Школьный ланч № 2
Меню дополнительного питания
для обучающихся 5-11 классов
Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 г.
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**

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 в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	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	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	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зрза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28/
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
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 сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			СРЕДА		
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Пельмени отварные с маслом и зеленью	150/7	12,68/18,4/23,26/311,03
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	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Макаронны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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 смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW	90	12,04/8,3/9,79/161,84	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	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	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92