



Школьный ланч
Меню дополнительного питания
Для учащихся 5-11 классов
Март 2021г- май 2021г.
для ОУ №

5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,54ф,55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,95,97,97ф

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	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	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		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	18,15/16,28/7,26/247,72	Котлета мясная	100	15,3/14,85/7,56/224,91
Рис отварной с овощами	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Картофель отварной с маслом и зеленью (кубик, пром. производства)	180	3,96/4,68/30,78/181,62
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	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
СРЕДА			СРЕДА		
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	14,1/10/14/202,2	Биточек мясной	100	19,8/13,3/9,2/235,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
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	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная с сыром	105	2,61/1,78/0,06/269,22	Мясо тушеное в сметане	110	25,96/9,13/3,3/199,1
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
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 из кураги	200	1/0/23,6/98,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Биточек мясной	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Чахохбили	110	24,75/19,03 /2,86/281,27
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
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	Компот фруктово-ягодный	200	0,4/0/21,4/87,4
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)
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	18,15/16,28/7,26/247,72
Макароны 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	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	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета мясная	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/167,7
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
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	Сок фруктовый (персиковый)	200	0/0/22,8/92
СРЕДА			СРЕДА		
Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4 /127	Сарделька отварная	100	10,6/18,9/0,8/215,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Картофель запеченный (слайс, пром. производства)	180	3,78/5,4/21,06/147,42
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	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6 /255,3	Котлета мясная	100	19,8/13,3/9,2/235,3
Спагетти 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	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 фруктово-ягодный	200	0,14/0/16,46/66,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Плов из булгура с курицей	280	29,45/10,72/32,23/347,2	Гуляш	110	20,68/7,81/4,18/169,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
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
			Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/22,8/93

*Стоимость питания 1 дня 80,00руб.