



Школьный ланч
Меню дополнительного питания
Для обучающихся 5-11 классов
Март-Май 2023 г.

**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		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.	
Плов с мясом (говядина)	280	30,12/37,14/45,22/635,13	Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Мясные колобки (говядина, курица) NEW	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Жаркое с мясом (говядина)	280	6,18/5,87/16,49/143,36
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	23,49/22,56/28,5/411,01
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из кураги	200	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			
СРЕДА			СРЕДА		
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,3	Курица запеченная	100	26,45/22,03/0,8/305,07
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	180	4,33/8,76/19,32/175,39
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98	Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Макаронные отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Биточек из птицы	100	18,54/15,4/11,88/261,01	Ежики куриные с красным соусом NEW	100	14,3/12,89/6,65/200,23
Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
СРЕДА			СРЕДА		
Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Пельмени отварные с маслом	210	16,97/25,42/31,1/422,09
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	100	20,99/21,48/8,59/312,86
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	180	4,33/8,76/19,32/175,39
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Мясные колобки (говядина, курица) NEW	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Мясо тушеное (говядина)	100	19,3/17,58/3,4/249,15
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Макаронные отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

Стоимость питания 1 дня 87,00 руб.