



Школьный ланч
Меню дополнительного питания
Для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.
1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,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.	
Плов с мясом (свинина)	280	30,12/37,14/45,22/635,13	Гуляш (свинина)	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета из птицы	100	18,54/15,40/11,88/261,01	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кнись витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	100	15,63/16,23/1,37/215,21	Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Биточек мясной (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	4,17/5,7/22,3/174,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
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	100	16,5/14,8/6,6/225,2	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	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Гуляш (свинина)	100	20,14/18,94/4,1/267,73	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
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	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
СРЕДА			СРЕДА		
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW	100	15,59/12,84/10,85/222,68
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Мясная корзинка (говядина, курица) с сыром NEW	100	28,68/30,19/8,74/423,41	Мясо тушеное (свинина)	100	20/18,43/3,22/258,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Биточек из птицы с сыром NEW	100	20,58/17,68/11,88/290,16	Котлета мясная (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180	4,96/13,03/22,37/226,94
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Стоимость питания 1 дня 87 руб.