



Школьный ланч «Мини»
Меню дополнительного питания
Для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.
 для ОУ № 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) | 250 | 26,9/33,15/40,4/567,0 | Гуляш (свинина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Булгур отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Лепешка Сырная | 50 | 6,95/5,1/22,95/165,6 | Булочка сдобная | 50 | 4,9/7,2/33,95/220,5 |
| Котлета из птицы | 90 | 16,69/13,86/10,69/234,91 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,39/10,59/16,84/164,46 |
| 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 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук) | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24,2/96,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Булочка сдобная | 50 | 4,6/6,9/31,6/207,15 | Сдоба | 50 | 4,2/5,72/31,57/194,25 |
| Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| 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) | 90 | 17,24/14,97/7,86/235,78 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Сложный гарнир№6 (картофельное пюре, капуста тушеная) | 150 | 3,41/6,31/18,58/145,71 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| 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 тушеное 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 гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,8/81,6 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Лепешка Сырная | 50 | 6,95/5,1/22,95/165,6 | Булочка сдобная | 50 | 4,6/2,28/7,5/186,7 |
| Гуляш (свинина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,39/10,59/16,84/164,46 |
| 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 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| 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 | 90 | 14,03/11,56/9,77/200,41 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| 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 |
| Мясная корзинка с сыром (говядина, курица) NEW | 90 | 25,81/27,17/7,87/381,07 | Мясо тушеное (свинина) | 90 | 17,99/16,59/2,87/232,87 |
| 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 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| 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 | 90 | 18,52/15,91/10,69/261,14 | Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Сложный гарнир№1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) | 150 | 4,15/10,86/18,64/189,12 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |

Стоимость питания 1 дня 78,00 руб.