



Школьный ланч
Меню дополнительного питания
Для учащихся 5-11 классов
Март 2022 г – Май 2022г.

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			II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		
	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Плов с мясом (свинина)	280	31,08/12,6/42,56/409,98	Гуляш (свинина)	100	16,54/15,5/3,67/220,5
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
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-ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Жаркое с мясом (свинина)	280	24,36/10,36/28,56/500,08
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	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 кураги	200	1/0/23,6/98,4
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
СРЕДА			СРЕДА		
Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	100	17/16,5/8,4/249,9
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
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	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210	16,96/24,61/31,12/416,03
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Соус томатный с зеленью и чесноком	30	0,93/0,5/37/25,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрикадельки куриные с красным соусом NEW	100	14,47/9,82/9,06/173,57	Биточек из птицы с сыром	100	20,2/17,5/13/290,9/
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макаронные отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
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-ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК			IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		
	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)		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	1,4/0,14/8,8/48 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		
Гуляш (свинина)	100	16,54/15,5/3,67/220,5	Зразы мясные ленивые (свинина, курица)	100	20,79/21,33/8,36/309,2
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW	180	4,05/8,58/21/178,39
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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			СРЕДА		
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Плов с мясом (свинина)	280	31,08/12,6/42,56/409,98
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	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-ягод	200	0,26/0/15,46/62
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Мясо тушеное в сметане (свинина)	100	23,6/8,3/3/181
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Макаронные отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
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-ягод	200	0,26/0/15,46/62	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW	105	12,38/10,59/16,84/167,46
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	1,4/0,14/8,8/48 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 и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92

*Стоимость питания 1 дня 87,00 руб.