



Школьный ланч мини
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		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	27,75/11,25/38/365,25	Гуляш (свинина)	90	14,88/13,95/3,3/198,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
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 из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ВТОРНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90		15,21/14,04/8,91/222,75	Жаркое с мясом (свинина)	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	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 из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
СРЕДА		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	СРЕДА		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Лепешка сырная	50		6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка бутербродная с кунжутом	
Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	90	15,3/14,85/7,56/224,91
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный	20	1,41/0,14/8,84/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ЧЕТВЕРГ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90		14,85/13,32/5,94/202,68	Пельмени отварные с маслом и зеленью	
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Соус томатный с зеленью и чесноком	20	0,62/0/3,58/16,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный	20	1,41/0,14/8,84/48
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПЯТНИЦА		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Булочка сдобная	50		4,6/6,9/31,6/207,15	Биточек из птицы с сыром	
Фрикадельки куриные с красным соусом NEW	90	13,03/8,84/8,16/156,21	Макароны 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	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный	20	1,41/0,14/8,84/48	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62			
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	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	1,41/0,14/8,84/48 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 из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ВТОРНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Гуляш	90		14,88/13,95/3,3/198,45	Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW	150	3,37/7,15/17,5/148,66
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	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	СРЕДА		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Лепешка сырная	50		6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Плов с мясом	250	27,75/11,25/38/365,25
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб пшеничный	20	1,41/0,14/8,84/48
Хлеб пшеничный	20	1,41/0,14/8,84/48	Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
ЧЕТВЕРГ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ЧЕТВЕРГ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	90		20,17/20,31/2,09/274,0	Мясо тушеное в сметане (свинина)	
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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 из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПЯТНИЦА		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Сдоба с корицей	50		4,2/5,72/31,57/194,25	Булочка сдобная	
Котлета мясная (свинина, курица)	90	17,82/11,97/8,28/211,77	Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW	90	9,7/8,47/15,02/142,13
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	20	1,41/0,14/8,84/48	Хлеб пшеничный	20	1,41/0,14/8,84/48
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92

*Стоимость питания 1 дня 78,00 руб.

