



**Школьный ланч (суп+ горячее)**  
**Меню дополнительного питания**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Для учащихся 5-11 классов**  
**Сентябрь 2021г- Октябрь 2021г.**  
 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(г)/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Суп-пюре из овощей с гречками	250/12	4,19/9,69/20,44/185,5	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77/15,59/2,84/209,12	Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76
Булгур отварной с маслом	180	7,02/6,12/31,32/207,36	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,8/65,36
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь)	100	16,7/19,1/8,44/273	Котлета мясная (свинина, курица)	100	16/22,7/9,9/316
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	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/64	Компот фруктово-ягодный	200	0,22/0/15,5/64,2
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	12/8,5/21,56/164,23
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	100	18,8/16,2/9,1/257,6	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/24,4/81,4	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,5/64
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,8/9,18/8,75/142,23	Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139
Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью (говядина, курица)	100	14,1/10/14/202,2	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,96/65,2
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Уха с рыбой	250	9/8/10/147	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,03/12/177,75
Гуляш (свинина)	110	16,77/27,1/4,43/331,30	Биточек из птицы (курица)	100	18,4/15,8/13/267,7
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	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,4/77
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
Суп картофельный с фасолью	250	7,5/7,9/16,88/180,6	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7/10,5/13,5/192,25
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5/12,8/1,5/211,1
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/15,2/60,8
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Суп рыбный с крупой	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с фасолью	250	8,5/6,75/11/138,75
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Чахохбили	110	24,75/19,03/2,86/281,27
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/14,96/61,8	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Котлета мясная (свинина, говядина)	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Котлета мясная с сыром	100	18,05/22,57/6,37/303
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	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0/14,9/61,8
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Суп-пюре из тыквы с гречками	250/12	5,25/21,5/24,7/314,25
Мясо тушеное	100	19,4/8,4/5,3/174,6	Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/267,70
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/108	Компот фруктово-ягодный	200	0,28/0/15,6/63,8
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Зразы мясные (свинина, курица)	100	20,79/21,33/8,36/309,30	Жаркое с мясом	280	19,3/36,12/28,56/516,88
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6			

Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.