Школьный ланч «Мини»
Меню дополнительного питания
Для обучающихся 5-11 классов
Март-май 2023 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80

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 (говядина)	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Лепешка Сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	50	4,17/5,83/27,00/178,74
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW***	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW***	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Булочка сдобная	50	4,6/6,9/31,6/207,15	Сдоба	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW***	150	3,55/7,16/14,64/150,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW***	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			

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	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
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	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Лепешка Сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	50	4,19/6,25/32,23/203,72
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Пельмени отварные с маслом	210	16,97/25,42/31,1/422,09
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60
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	0,25/0/12,73 /51,3
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW***	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Ежики куриные с красным соусом ***NEW***	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
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	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сдоба с корицей	50	4,2/5,72/31,57/194,25	Булочка сдобная	50	4,17/5,84/27/178,74
Гуляш (говядина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное (говядина)	90	18/16,5/2,89/232,8
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	90	18,69/19,34/7,73/281,58
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW***	150	3,55/7,16/14,64/150,45
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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

Стоимость питания 1 дня 78,00 руб.