

## Школьный ланч

## Меню дополнительного питания

Для обучающихся 5-11 классов Сентябрь 2022 г. — Октябрь 2022 г. 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

І НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая	ІІ НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая
понедельник	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	понедельник	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Плов из булгура с мясом (говядина) NEW	280	26,91/31,85/42,52/553,56	Гуляш (свинина)	100	20,14/18,94/4,1/267,73
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
PMOPANA.			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5	ВТОРНИК  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
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48	Компот из сухофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26 0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	1,14/0,22/7,44/36,26 0,8/0,2/23,2/94,4	7 117		,
СРЕДА			СРЕДА		
Запеканка из птицы с овощами (курица) <i>NEW</i>	100	14,7/10,78/7,59/179,7	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12.39/10.59/16.84/167.46
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны 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
Напиток плодово — ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
ЧЕТВЕРГ	100	15 40/17 00/5 70/040 10	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	100	10 16/16 64/9 74/961 00
Филе птицы в кисло – сладком соусе <b>NEW</b> Спагетти отварные с маслом	100 180	15,49/17,98/5,79/249,12 7,74/4,86/48,24/268,38	Биточек мясной (говядина, курица) Сложный гарнир №1 (картофельное пюре,	100 180	19,16/16,64/8,74/261,98 4,98/13,03/22,37/226,94
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1.4/0.14/8.8/48	фасоль, морковь, лук)  Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1.4/0.14/8.8/48
10.00 milen man paanon	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26	25.00 milem man/pwanon	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
АДИНТКП	105	12 20 110 50 11 50 415 57 45	ПЯТНИЦА	100	26 7 72 04 /1 70 /210 10
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12.39/10.59/16.84/167.46	Курица запеченная с соусом и зеленью <u>NEW</u>	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Картофельное пюре с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	180 20/20	3,96/9,36/26,82/207,72 1,4/0,14/8,8/48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	180 20/20	8,64/6,12/40,68/252,36 1,4/0,14/8,8/48
Алео пшеничныи/ржанои	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26	Алео пшеничныи/ржанои	20/20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ІІІ 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 тушенное в томатном соусе (курица)	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 перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
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 Биточек из птицы (курица)	100	18,4/15,8/13/267,7	ВТОРНИК	100	20,79/21,33/8,36/309,2
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Зраза мясная ленивая (говядина, курица)  Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	180	4,98/13,03/22,37/226,94
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 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	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА	100	16.00/15.0/4.62/200.06	СРЕДА	210	16 06/24 61/21 12/416 02
Гуляш по - венгерски (свинина) <b>NEW</b>	100	16.02/15.2/4.63/220.06	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210	16,96/24,61/31,12/416,03
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	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 и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Мясо тушеное (говядина)	100	20/18,43/3,22/258,7
Спагетти отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	180 20/20	7,74/4,86/48,24/268,38	Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный/ржаной	180 20/20	7,74/4,86/48,24/268,38 1,42/0,14/8,84/48
Компот из смеси фруктов и ягод	200	1,14/0,22/7,44/36,26 0,26/0/15,46/62	Компот из сухофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26 0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА	100	12 28/0 22/10 00/170 02	ПЯТНИЦА	100	14.47/0.92/0.06/172.57
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе <b>NEW</b>		13,38/9,22/10,88/179,82	Фрикадельки куриные с красным соусом <b>NEW</b>	100	14,47/9,82/9,06/173,57
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
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
	_			_	