



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**

I НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК	
Плов из булгура с мясом (говядина) NEW		280	26,91/31,85/42,52/553,56	Гуляш (свинина)	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	
Компот из сухофруктов		200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	
				Компот из смеси фруктов и ягод	
ВТОРНИК				ВТОРНИК	
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)		100	16,9/15,6/9,9/247,5	Жаркое с мясом (свинина)	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180	8,64/6,12/40,68/252,36	Хлеб пшеничный/ржаной	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	
Сок фруктовый		200	0,8/0,2/23,2/94,4		
СРЕДА				СРЕДА	
Запеканка из птицы с овощами (курица) NEW		100	14,7/10,78/7,59/179,7	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	
Рис отварной с маслом		180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны отварные с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Напиток плодово – ягодный витаминизированный		200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ	
Филе птицы в кисло – сладком соусе NEW		100	15,49/17,98/5,79/249,12	Биточек мясной (говядина, курица)	
Спагетти отварные с маслом		180	7,74/4,86/48,24/268,38	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА	
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью		105	12,39/10,59/16,84/167,46	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	
Картофельное пюре с маслом		180	3,96/9,36/26,82/207,72	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Компот из смеси фруктов и ягод		200	0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	
III НЕДЕЛЯ				IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	
Филе птицы тушенное в томатном соусе (курица)		100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Компот из сухофруктов		200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	
ВТОРНИК				ВТОРНИК	
Биточек из птицы (курица)		100	18,4/15,8/13/267,7	Зразы мясная ленивая (говядина, курица)	
Картофель запеченный		180	3,78/5,4/21,06/147,42	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	
СРЕДА				СРЕДА	
Гуляш по - венгерски (свинина) NEW		100	16,02/15,2/4,63/220,06	Пельмени отварные с маслом и зеленью	
Рис отварной с маслом		180	3,96/5,94/38,7/223,74	Хлеб пшеничный/ржаной	
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	
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)	
Спагетти отварные с маслом		180	7,74/4,86/48,24/268,38	Макароны отварные с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Компот из смеси фруктов и ягод		200	0,26/0/15,46/62	Компот из сухофруктов	
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА	
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW		100	13,38/9,22/10,88/179,82	Фрикадельки куриные с красным соусом NEW	
Картофельное пюре с маслом		180	3,96/9,36/26,82/207,72	Картофельное пюре с маслом	
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	
Сок фруктовый		200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	

Стоимость питания 1 дня 87,00 руб.