



Школьный ланч «Мини»
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		250	24,03/28,43/37,97/494,25	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)		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	
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	
Лепешка Сырная		50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	
Запеканка из птицы с овощами (курица) NEW		90	12,66/9,7/6,83/161,73	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	
Рис отварной с маслом		150	3,3/4,95/32,25/186,45	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 (курица) NEW		90	13,94/16,18/5,21/224,21	Биточек мясной (говядина, курица)	
Спагетти отварные с маслом		150	6,45/4,05/40,2/223,65	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	
Булочка сдобная		50	4,6/6,9/31,6/207,15	Сдоба	
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		150	3,3/7,8/22,35/173,1	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)		90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	7,2/5,1/33,9/210,3	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)		90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зраза мясная ленивая (говядина, курица)	
Картофель запеченный		150	3,15/4,5/17,55/122,85	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	
СРЕДА				СРЕДА	
Лепешка Сырная		50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	
Гуляш по-венгерски NEW		90	14,42/13,68/4,17/198,05	Пельмени отварные с маслом и зеленью	
Рис отварной с маслом		150	3,3/4,95/32,25/186,45	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		90	20,17/20,31/2,09/274,0	Мясо тушеное (говядина)	
Спагетти отварные с маслом		150	6,45/4,05/40,2/223,65	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	
Сдоба с корицей		50	4,2/5,72/31,57/194,25	Булочка сдобная	
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW		90	12,04/8,3/9,79/161,84	Фрикадельки куриные с красным соусом NEW	
Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1	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 78,00 руб.