



Школьный ланч №2
Меню дополнительного питания
Для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 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			II 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)
Плов с мясом (свинина)	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш (свинина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	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	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	13,94/16,18/5,21/224,21
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Биточек мясной (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,86/235,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир№6 (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,41/6,31/18,58/145,71
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 смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
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	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Котлета из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
III 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 тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
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	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Биточек из птицы с сыром	90	18,52/15,91/10,69/261,14	Мясо тушеное (свинина)	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Гуляш (свинина)	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW	90	14,03/11,56/9,77/200,41
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Мясная корзинка с сыром (говядина, курица) NEW	90	25,81/27,17/7,87/381,07	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир№1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150	4,15/10,86/18,64/189,12
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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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	0/0/19,6/78	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62