**Меню двухразового питания «Отличное»**
**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 | | | II НЕДЕЛЯ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)** |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Плов из булгура с мясом (говядина) *NEW* | 250 | 24,03/28,43/37,97/494,25 | Гуляш (свинина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 50 | 2,7/3,3/29,25/157,5 | Кондитерское изделие промышленного производства | 50 | 2,7/3,3/29,25/157,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,85/8,9/137,17 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 6/9,5/11,25/154,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | 15,21/14,04/8,91/222,75 | Жаркое с мясом (свинина) | 240 | 20,88/8,88/24,48/428,64 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | | | |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Сдоба | 50 | 4,2/5,72/31,57/194,25 | Булочка сдобная | 50 | 4/6,2/28,75/186,7 |
| Суп – пюре из овощей с гренками | 250/12 | 4,14/6,85/20,78/162,16 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/176,25 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Запеканка из птицы с овощами *NEW* | 90 | 12,66/9,7/6,83/161,73 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12.39/10.59/16.84/167.46 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>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 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Лепешка Сырная | 50 | 6,95/5,1/22,95/165,6 | Булочка сдобная | 50 | 4,9/7,2/33,95/220,5 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,5/6,75/13,5/144,5 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>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** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе (курица) *NEW* | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Биточек мясной (говядина, курица) | 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) | 150 | 4,15/10,86/18,64/189,12 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>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 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Корж Молочный | 75 | 5,32/12,22/53,17/344,32 | Лепешка Сырная | 50 | 6,95/5,1/22,95/165,6 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,35/11,02/12/177,75 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,17/10,97/10,92/172,55 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>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 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12.39/10.59/16.84/167.46 | Курица запеченная с соусом и зеленью *NEW* | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>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 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Булочка сдобная | 50 | 4,6/6,9/31,6/207,15 | Сдоба | 50 | 4,2/5,72/31,57/194,25 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,25/10,75/15,75/184,75 | Уха с рыбой | 250 | 9/8/10/147 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>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 |
| **СУББОТА** | | | СУББОТА | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Бефстроганов (говядина) | 90 | 16,65/8,01/4,86/168,75 | Курица запеченная | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 13,95/4,65/31,95/224,85 | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | 4,05/4,5/22,8/147,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,41/0,14/8,84/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,41/0,14/8,84/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Булочка сдобная | 50 | 1,96/7,2/33,95/220,5 | Ватрушка с конфитюром | 50 | 3,8/2,1/28,85/149,4 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,41/0,14/8,84/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,41/0,14/8,84/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |

**Меню двухразового питания «Отличное»**
**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**

| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)** |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| 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) | 90 | 15,76/13,35/1,61/190,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,6/4,95/24,6/156,6 |
| 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 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Кондитерское изделие промышленного производства | 50 | 2,7/3,3/29,25/157,5 | Кондитерское изделие промышленного производства | 50 | 2,7/3,3/29,25/157,5 |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 8,33/6,89/10,94/139,47 | Суп – пюре с фрикадельками | 250 | 17,85/25,48/7,29/332,48 |
| 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** | | | **ВТОРНИК** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Биточек из птицы (курица) | 90 | 16,56/14,22/11,7/240,93 | Зраза мясная ленивая (говядина, курица) | 90 | 18,7/19,2/7,5/278,28/ |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) | 150 | 4,15/10,86/18,64/189,12 |
| 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 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Булочка сдобная | 50 | 4/6,2/28,75/186,7 | Сдоба | 50 | 4,2/5,72/31,57/194,25 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/176,25 | Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем | 250 | 5,82/9,14/8,85/140,64 |
| 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** | | | **СРЕДА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Гуляш по-венгерски (свинина) *NEW* | 90 | 14,42/13,68/4,17/198,05 | Пельмени отварные с маслом и зеленью | 157 | 12,68/18,4/23,26/311,03 |
| 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 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | | | |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Лепешка Сырная | 50 | 6,95/5,1/22,95/165,6 | Булочка сдобная | 50 | 4/6,2/28,75/186,7 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями *NEW* | 250 | 6.89/6.04/18.09/154.23 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 250 | 7,09/8,02/10,58/147,90 |
| 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 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой *NEW* | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 17,99/16,59/2,87/232,87 |
| 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 | 1,4/0,14/8,8/48 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 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Булочка сдобная | 50 | 4,6/6,9/31,6/207,15 | Корж Молочный | 75 | 5,32/12,22/53,17/344,32 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,17/10,97/10,92/172,55 | Суп - пюре из тыквы с гренками | 262 | 5,39/19,9/24,66/302,32 |
| 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 | 1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе *NEW* | 90 | 12,04/8,3/9,79/161,84 | Фрикадельки куриные с красным соусом *NEW* | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 |
| 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 | 1,4/0,14/8,8/48 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 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Сдоба с корицей | 50 | 4,2/5,72/31,57/194,25 | Булочка сдобная | 50 | 4,9/7,2/33,95/220,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,85/8,9/137,17 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,17/10,97/10,92/172,55 |
| 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 |
| **СУББОТА** | | | **СУББОТА** | | |
| **Завтрак** | | | **Завтрак** | | |
| Мясо тушеное (говядина) | 90 | 18/16,5/2,89/232,8 | Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой (минтай) | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | 4,05/4,5/22,8/147,3 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| 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 фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,02/61,6 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |
| **Обед** | | | **Обед** | | |
| Затрушка с конфитюром | 50 | 3,8/2,1/28,85/149,4 | Ватрушка с конфитюром | 50 | 3,8/2,1/28,85/149,4 |
| Суп куриный с вермишелью | 250 | 6/9,5/11,25/154,5 | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/15,25/163,25 |
| 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 | 1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,02/61,6 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |