



**Меню дополнительного питания
«Социальный»
для обучающихся 5-11 классов
Сентябрь 2023 г. – Октябрь 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		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/44,8	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/21,03
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 шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Котлета мясная	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/21,03	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
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Филе птицы в кисло – сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/44,8			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Запеканка из птицы с овощами	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
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	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	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Котлета мясная	90	15,2/14,04/8,9/222,75/
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	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	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,4
СРЕДА			СРЕДА		
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Биточек мясной с кабачком	90	16,34/14,21/8,81/229,07	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	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
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

Стоимость питания 1 дня 75,00руб.