**Завтрак «Школьника»**
**Сахарный диабет**
**Перемены с 08:00 до 13:00**
**Для обучающихся 1-4 классов**
**Март-Май 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.** | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 205 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 205 | 8,73/9,92/25,63/227,99 |
| Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| | | | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,18/20,31/2,1/274 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (свинина курица) | 90 | 12,52/10/12,3/190,38 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,8/1,58/8,4 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Рыба тушеная с овощами (минтай) | 90 | 12,86/1,65/4,94/84,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Запеканка из творога без сахара | 150 | 27,64/11,79/13,06/272,41 | Омлет с сыром | 150 | 18,86/20,22/2,79/270,32 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Какао с молоком без сахара | 200 | 6,64/5,14/9,54/112,46 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | | | |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,8/1,58/8,4 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 | Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе | 90 | 19,78/24,51/2,52/312,28 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Каша пшеничная молочная с маслом без сахара | 205 | 7,26/7,19/23,07/186,39 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 205 | 8,73/9,92/25,63/227,99 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Салат из свежих помидоров с капустой брокколи ***NEW*** | 60 | 1,16/3,65/2,28/48,38 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,60 |
| Мясные колобки (говядина, крица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 3,05/3,56/19,07/119,89 | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Плов из булгура с мясом | 240 | 28,29/32,32/35,15/535,11 | Запеканка из творога без сахара | 150 | 27,64/11,79/13,06/272,41 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,44/0,22/7,44/36,26 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Гуляш (говядина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 3,05/3,56/19,07/119,89 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | | | |
| | | | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Запеканка из творога без сахара | 150 | 27,64/11,79/13,06/272,41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Рыба запеченная с сыром (минтай) | 90 | 18,5/3,73/2,51/116,1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |

**Обед «Школьника»**
**Сахарный диабет**
**Перемены с 13:00 до 17:00**
**Для обучающихся 1-4 классов**
**Март-Май 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**

| НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| НИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,50 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,55/4,85/24,29/155,04 | Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 |
| Мясо тушеное (говядина) | 90 | 16,49/26,97/2,87/322,87 | Гуляш (говядина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,50 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Уха с рыбой | 200 | 5,44/2,16/7,05/68,88 |
| Рыба тушенная с овощами (минтай) | 100 | 14,29/1,84/5,49/94,22 | Бигус с мясом (говядина) | 240 | 25,25/27,65/13,69/407,89 |
| Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,10 | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 | | | |
| | | | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Салат из фасоли с морковью | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 | Биточек из рыбы (минтай) | 90 | 14,8/13,02/12,17/226,36 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 |
| Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 90 | 19,78/24,51/2,52/312,28 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Салат из свежих помидоров с капустой брокколи ***NEW*** | 60 | 1,16/3,65/2,28/48,38 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Курица запеченная с сыром | 95 | 24,87/21,09/0,72/290,5 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,49/7,64/10,58/145,11 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Печень говяжья тушеная в сметанном соусе | 90 | 13,81/7,8/7,21/154,13 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97/0,54/18,09/89,1 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,55/4,85/24,29/155,04 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| | | | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| | | | | | |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,50 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,29/6,38/12,02/131,1 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,77/13,36/1,61/190,47 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| | | | | | |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,82/9,25/2,51/88,81 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 |
| Биточек из птицы | 90 | 16,69/13,86/10,69/234,91 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,73/6,47/32,39/206,72 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| | | | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Салат из свежих помидоров с капустой брокколи ***NEW*** | 60 | 1,16/3,65/2,28/48,38 |
| Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гренками из ржаного хлеба | 210 | 10,47/12,98/19,15/236,13 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Гуляш (говядина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 | Бульон куриный с яйцом и гренками из ржаного хлеба | 274 | 6,96/5,07/4,98/93,12 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 | Гуляш (говядина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 15,82/4,22/32,01/226,19 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное) | 60 | 0,58/5,33/1,83/55,99 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Зраза мясная ленивая (свинина, курица) | 90 | 18,89/19,34/7,73/281,58 |
| Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 | Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Кукуруза консервированная | 100 | 2,07/0,35/10,19/52,2 | Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Суп куриный с гречневой крупой | 200 | 5,09/4,89/7,65/94,62 | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 18/16,5/2,89/232,8 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай) | 100 | 21,69/11,3/6,54/214,58 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 3,05/3,56/19,07/119,89 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,73/6,47/32,39/206,72 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/20,1/99 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | | | |

**Завтрак «Школьника»**
**Сахарный диабет**
**Перемены с 08:00 до 13:00**
**Для обучающихся 5-11 классов**
**Март-Май 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,91,92,93,95,96,97,97 ф**

| 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.** | |
| Каша кукурузная молочная с маслом без сахара | 258 | 9,22/9,17/37,3/267,73 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 258 | 10,98/12,49/32,26/286,93 |
| Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | 200 | 0/0/0/0 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (свинина, курица) | 100 | 15,24/12,4/13,46/227,59 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Каша пшенная вязкая с маслом | 180 | 4,72/5,08/26,21/168,66 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,50 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 200 | 4,06/4,74/25,43/159,83 | Рыба тушеная с овощами (минтай) | 100 | 14,29/1,84/5,49/94,22 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 |
| | | | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Запеканка из творога без сахара | 200 | 36,85/15,73/14,41/363,21 | Омлет с сыром | 200 | 25,15/26,96/3,72/360,42 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Какао с молоком без сахара | 200 | 6,64/5,14/9,54/112,46 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 | | | |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 | Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Каша овсяная молочная с маслом без сахара | 258 | 10,98/12,49/32,26/286,93 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Омлет натуральный | 110 | 11,4/12,06/2,04/163,06 |
| Каша пшеничная молочная с маслом без сахара | 258 | 9,13/9,05/29,03/234,58 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| | | | | | |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Салат из свежих помидоров с капустой брокколи ***NEW*** | 100 | 1,94/6,09/3,8/80,64 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 | Каша пшенная вязкая с маслом | 180 | 4,72/5,08/26,21/168,66 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Плов из булгура с мясом | 280 | 33,01/37,71/41,01/624,29 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 | Запеканка из творога без сахара | 200 | 36,85/15,73/14,41/363,21 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,37/0/7,58/30,75 | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Запеканка из творога без сахара | 200 | 36,85/15,73/14,41/363,21 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,21/10,88/0,19/99,15 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Рыба запеченная с сыром (минтай) | 100 | 20,55/4,15/2,79/129 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 |
| Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,04/0/0,14/1,53 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 |
| | | | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |

***Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.***

**Обед «Школьника»**
**Сахарный диабет**
**Перемены с 13:00 до 17:00**
**Для обучающихся 5-11 классов**
**Март-Май 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.** | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,44/7,62/8,8/134,45 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,26/5,82/29,15/186,05 | Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 |
| Мясо тушеное (говядина) | 100 | 18,32/29,97/3,19/358,74 | Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,83/8,2 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,82/9,25/2,51/88,81 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Уха с рыбой | 250 | 6,8/2,7/8,81/86,1 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,22/6,88/13,51/144,64 | Бигус с мясом (говядина) | 280 | 29,46/32,25/15,97/475,87 |
| Рыба тушенная с овощами (минтай) | 100 | 14,29/1,84/5,49/94,22 | Хлеб ржаной (говядина) | 50 | 3,31/0,6/21/99 |
| Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,83/0,04/7,89/35,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99 | | | |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 | | | |
| | | | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Салат из фасоли с морковью | 100 | 2,89/10,23/8,46/142,84 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,33/10,81/12,12/176 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 |
| Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 | Биточек из рыбы (минтай) | 100 | 16,44/14,47/13,53/251,51 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| | | | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Сыр порциями | 50 | 11,6/14,75/0/182 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/176,25 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 |
| Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,65/0,3/10,05/49,5 | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | | | |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Икра овощная | 100 | 2/9/8,6/122 | Салат из свежих помидоров с капустой брокколи | 100 | 1,94/6,09/3,8/80,64 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,22/7,59/15,9/156,88 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Курица запеченная с сыром | 105 | 27,49/23,31/0,79/321,08 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 10,61/9,55/13,23/181,38 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Печень говяжья тушеная в сметанном соусе | 100 | 15,35/8,66/8,01/171,26 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,26/5,82/29,15/186,05 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,31/0,6/21/99 |
| | | | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | |
| Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,04/163,89 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,33/10,81/12,12/176 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 17,52/14,84/1,79/211,63 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| | | | | | |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,82/9,25/2,51/88,81 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Биточек из птицы | 100 | 18,54/15,4/11,88/261,01 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 | Фрикадельки куриные с красным соусом | 100 | 14,47/9,82/9,06/173,57 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,73/6,47/32,39/206,72 |
| Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 |
| | | | Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Салат из свежих помидоров с капустой брокколи | 100 | 1,94/6,09/3,8/80,64 |
| Суп-пюре картофельный с фрикадельками с гренками из ржаного хлеба | 262 | 12,61/15,85/19,28/271,73 | Сыр порциями | 50 | 11,6/14,75/0/182 |
| Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 | Бульон куриный с яйцом и гренками | 274 | 6,96/5,07/4,98/93,12 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98/0,36/12,06/59,4 | Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 |
| Отвар из шиповника без сахара | 200 | 0,64/0,25/8,79/51,12 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3/0,6/21/99,00 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное) | 100 | 0,96/8,89/3,05/93,31 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/176,25 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Зраза мясная ленивая (свинина, курица) | 100 | 20,99/21,48/8,59/312,86 |
| Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,11/232,8 | Каша пшенная вязкая с маслом | 180 | 4,72/5,08/26,21/168,66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/79,20 |
| Компот из смеси фруктов и ягод без сахара | 200 | 0,25/0/1,82/8,2 | Чай без сахара | 200 | 0/0/0/0 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Кукуруза консервированная | 100 | 2,07/0,35/10,19/52,20 | Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 |
| Яйцо отварное | 50 | 6,35/5,75/0,35/78,5 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,62 |
| Суп куриный с гречневой крупой | 250 | 6,36/6,12/9,56/118,28 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 19,3/17,58/3,4/249,15 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай) | 100 | 21,69/11,3/6,54/214,58 | Каша ячневая вязкая с маслом | 180 | 3,65/4,27/22,89/143,87 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200 | 4,73/6,47/32,39/206,72 | Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,80 |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,96/0,72/24,12/118,8 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,36/0/7,58/30,75 |
| Сок томатный | 200 | 0/0/9/40 | | | |

***Стоимость питания 1 дня 115.00 руб.***

**Школьный ланч «Суп + горячее»**
**Меню дополнительного питания**
**Для обучающихся 5-11 классов**
**Перемены с 12:00 до 17:00**
**Март-Май 2023 г.**
**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.** | |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,44/7,62/8,8/134,45 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 |
| Плов с мясом (говядина) | 280 | 30,12/37,14/45,22/635,13 | Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73 /51,3 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,22/6,88/13,51/144,64 | Суп куриный с рисом и томатом | 250 | 0,82/9,25/2,51/88,81 |
| Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Жаркое с мясом (говядина) | 280 | 6,18/5,87/16,49/143,36 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 23,49/22,56/28,5/411,01 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из кураги | 200 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,33/10,81/12,12/176 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 100 | 17,23/16,75/9,38/258,3 | Курица запеченная | 100 | 26,45/22,03/0,8/305,07 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 180 | 4,33/8,76/19,32/175,39 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый (яблоко) | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 7,67/7,75/15,2/161,62 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 |
| Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 | Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,22/7,59/15,9/156,88 | Суп картофельный с мясными фрикадельками ***NEW*** | 250 | 10,61/9,55/13,23/181,38 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| **III НЕДЕЛЯ** | | **Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)** | **IV НЕДЕЛЯ** | | **Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | |
| Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,33/10,81/12,12/176 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 17,52/14,84/1,79/211,63 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Биточек из птицы | 100 | 18,54/15,4/11,88/261,01 | Ежики куриные с красным соусом ***NEW*** | 100 | 14,3/12,89/6,65/200,23 |
| Картофель запеченный | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гренкам ***NEW*** | 262 | 13,06/16,19/23,89/294,60 | Бульон куриный с яйцом и гренками | 274 | 7,1/5,16/9,3/111,15 |
| Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 | Пельмени отварные с маслом | 210 | 16,97/25,42/31,1/422,09 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Зраза мясная ленивая (свинина, курица) | 100 | 20,99/21,48/8,59/312,86 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 100/80 | 4,33/8,76/19,32/175,39 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,62 |
| Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 19,3/17,58/3,4/249,15 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |

***Стоимость питания 1 дня 106,00 руб.***

**Завтрак «Школьника»**
**Перемены с 08:00 до 13:00**
**Для обучающихся 1-4 классов**
**Март-Май 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**

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

| 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.** | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 205 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | Каша рисовая молочная с ананасами и маслом ***NEW*** | 205 | 6,23/7,14/31,66/215,55 |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 90 | 4,39/9,71/26,83/219,19 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Фруктовый десерт | 190 | 5/0,4/2/25 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (свинина, курица) | 90 | 12,52/10/12,3/190,38 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Рыба тушеная с овощами (минтай) | 90 | 12,86/1,65/4,94/84,8 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Картофель запеченный с зеленью | 150 | 3,23/5,11/25,3/159,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 11,98/0,36/12,06/59,4 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25/76,95 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Запеканка из творога с шоколадным соусом | 150 | 25,34/11,2/29,53/322,83 | Омлет с сыром | 150 | 18,86/20,22/2,79/270,32 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,15/16,81/141,19 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 90 | 15,51/15,07/8,44/232,47/ | Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 90 | 19.78/24.51/2.52/312.28 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | 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/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,17/81,3 |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | |
| Макароны отварные с сыром и маслом | 150 | 7,85/5,23/41,29/243,85 | Каша овсяная молочная с маслом | 205 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 50 | 2,9/3,99/18,99/127,19 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Фруктовый десерт | 100 | 0/0/15/60 | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Салат из свежих помидоров с капустой брокколи ***NEW*** | 60 | 1,16/3,65/2,28/48,38 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,60 |
| Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 90 | 15,51/15,07/8,44/232,47 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,2 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/19,94/80,30 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Жаркое с мясом (говядина) | 240 | 20,15/19,08/24,59/350,62 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом ***NEW*** | 150 | 21,5/13,61/31,05/333,11 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,60 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Куриные медальоны томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Гуляш (говядина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50 | 4,84/4,43/9,87/99,54 | Рыба запеченная с сыром (минтай) | 90 | 18,5/3,73/2,51/116,1 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,71/11,96/32,3/342,12 | Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |

**Завтрак «Школьника»**
**Перемены с 08:00 до 13:00**
**Для обучающихся 5-11 классов**
**Март - Май 2023г. 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.** | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 258 | 9,22/9,17/43,02/290,33 | Каша рисовая молочная с ананасами и маслом ***NEW*** | 258 | 7,84/8,99/39,84/271,28 |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 90 | 4,39/9,71/26,83/219,19 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Фруктовый десерт | 190 | 5/0,4/2/25 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Помидоры порционные | 100 | 1,1/0,2/3,8/24 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (свинина, курица) | 100 | 15,24/12,4/13,46/227,59/ |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Рыба тушеная с овощами (минтай) | 100 | 14,29/1,84/5,49/94,22 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Картофель запеченный с зеленью | 180 | 3,88/6,13/30,36/191,75 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/40 | 3,8/0,4/24,6/117,5 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25 /76,95 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Запеканка из творога с шоколадным соусом | 200 | 33,37/14,83/40,19/431 | Омлет с сыром | 200 | 25,15/26,96/3,72/360,42 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,15/16,81/141,19 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 100 | 17,23/16,75/9,38/258,/ | Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,17/81,3 |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | |
| Макароны отварные с сыром и маслом | 200 | 10,47/6,98/55,05/325,14 | Каша овсяная молочная с маслом | 258 | 9,03/11,03/35,2/276,46 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 50 | 2,9/3,99/18,99/127,19 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50 1,98/0,36/12,06/59,4 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Фруктовый десерт | 100 | 0/0/15/60 | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Салат из свежих помидоров с капустой брокколи ***NEW*** | 100 | 1,94/6,09/3,8/80,64 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,60 |
| Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 100 | 17,23/16,75/9,38/258,30 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/19,94/80,30 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Жаркое с мясом (говядина) | 280 | 23,49/22,56/28,5/411,01 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Пудинг из творога с персиками и карамельным соусом ***NEW*** | 200 | 28,66/18,15/41,4/444,15 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50 | 4,84/4,43/9,87/99,54 | Рыба запеченная с сыром (минтай) | 100 | 20,55/4,15/2,79/129 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 33,92/15,97/44,35/460,03 | Картофель запеченный | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |

***Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.***

**Обед «Школьника»**
**Перемены с 13:00 до 17:00**
**Для обучающихся 1-4 классов**
**Март-Май 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**

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

| НЕДЕЛЯ<br>НИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ<br>ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Плов с мясом (говядина) | 250 | 26,9/33,16/40,37/567,08 | Гуляш (говядина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73 /51,3 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 4,94/4,7/13,19/114,69 |
| Рыба тушенная с овощами (минтай) | 90 | 12,86/1,65/4,94/84,8 | Жаркое с мясом (говядина) | 240 | 20,15/19,08/24,59/350,62 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Салат из фасоли с морковью | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | 15,51/15,07/8,44/232,47 | Биточек из рыбы | 90 | 14,8/13,02/12,17/226,36 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 100/50 | 3,55/7,16/14,64/150,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,38/12,3/131,76 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 90 | 19,78/24,51/2,52/312,28 | Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Салат с картофелем, морковью, соленым огурцом (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек) | 60 | 4,31/5,04/14,77/134,41 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,49/7,64/10,58/145,11 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Запеканка из печени со сливочным соусом | 90 | 12,3/7,1/5,67/135,56 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |

| III НЕДЕЛЯ<br>ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ<br>ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,2/6,38/12,02/131,11 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,77/13,36/1,61/190,47 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Биточек из птицы | 90 | 16,69/13,86/10,69/234,91 | Ежики куриные с красным соусом ***NEW*** | 90 | 12,53/11,36/5,98/176,68 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Салат из свежих помидоров с капустой брокколи ***NEW*** | 60 | 1,16/3,65/2,28/48,38 |
| Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гренками ***NEW*** | 210 | 10,47/12,98/19,15/236,13 | Бульон куриный с яйцом и гренками | 222 | 6,01/4,38/7,73/93,68 |
| Гуляш (говядина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 | Пельмени отварные с маслом | 210 | 16,97/25,42/31,1/422,09 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73 /51,3 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное) | 60 | 0,58/5,33/1,83/55,99 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Зраза мясная ленивая (свинина, курица) | 90 | 18,69/19,34/7,73/281,58 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 150 | 3,55/7,16/14,64/150,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73 /51,3 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,24/0,21/6,12/31,32 | Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай) | 90 | 19,52/10,17/5,89/193,12 | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 18/16,5/2,89/232,8 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |

**Обед «Школьника»**
**Перемены с 13:00 до 17:00**
**Для обучающихся 5-11 классов**
**Март-Май 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.** | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,44/7,62/8,8/134,45 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 |
| Плов с мясом (говядина) | 280 | 30,12/37,14/45,22/635,13 | Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73 /51,3 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,82/9,25/2,51/88,81 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,22/6,88/13,51/144,64 | Суп куриный с рисом и томатом | 250 | 6,18/5,87/16,49/143,36 |
| Рыба тушенная с овощами (минтай) | 100 | 14,29/1,84/5,49/94,22 | Жаркое с мясом (говядина) | 280 | 23,49/22,56/28,5/411,01 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Салат из фасоли с морковью | 100 | 2,89/10,23/8,46/142,84 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,33/10,81/12,12/176 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 100 | 17,23/16,75/9,38/258,3 | Биточек из рыбы | 100 | 16,44/14,47/13,53/251,51 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 180 | 4,33/8,76/19,32/175,39 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 7,67/7,75/15,2/161,62 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 |
| Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 | Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Икра овощная (кабачковая) | 100 | 2/9/8,6/122 | Салат с картофелем, морковью, соленым огурцом (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек) | 100 | 7,32/2,43/24,96/172,35 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,22/7,59/15,9/156,88 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 10,61/9,55/13,23/181,38 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Запеканка из печени со сливочным соусом | 100 | 13,66/7,88/6,3/150,62/ |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,33/10,81/12,12/176 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 17,52/14,84/1,79/211,63 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Салат из свежих огурцов | 100 | 0,82/9,25/2,51/88,81 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Биточек из птицы | 100 | 18,54/15,4/11,88/261,01 | Ежики куриные с красным соусом ***NEW*** | 100 | 14,3/12,89/6,65/200,23 |
| Картофель запеченный | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Салат из свежих помидоров с капустой брокколи ***NEW*** | 100 | 1,94/6,09/3,8/80,64 |
| Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гренкам ***NEW*** | 262 | 13,06/16,19/23,89/294,60 | Бульон куриный с яйцом и гренками | 274 | 7,1/5,16/9,3/111,15 |
| Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 | Пельмени отварные с маслом | 210 | 16,97/25,42/31,1/422,09 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 | Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное) | 100 | 0,96/8,89/3,05/93,31 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Зраза мясная ленивая (свинина, курица) | 100 | 20,99/21,48/8,59/312,86 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 180 | 4,33/8,76/19,32/175,39 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Кукуруза консервированная | 100 | 2,07/0,35/10,19/52,2 | Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 |
| Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,62 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай) | 100 | 21,69/11,3/6,54/214,58 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 19,3/17,58/3,4/249,15 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Макароны отварные с маслом | 180 | 78,11/4,72/49,54/272,97 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |

***Стоимость питания 1 дня 115,0***

**Школьный ланч**
**Меню дополнительного питания**
**Для обучающихся 5-11 классов**
**Март-Май 2023 г.**
**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 с мясом (говядина) | 280 | 30,12/37,14/45,22/635,13 | Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Жаркое с мясом (говядина) | 280 | 6,18/5,87/16,49/143,36 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 23,49/22,56/28,5/411,01 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из кураги | 200 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 100 | 17,23/16,75/9,38/258,3 | Курица запеченная | 100 | 26,45/22,03/0,8/305,07 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 180 | 4,33/8,76/19,32/175,39 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соус е ***NEW*** | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 | Котлета мясная (говядина, курица) | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 17,52/14,84/1,79/211,63 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Биточек из птицы | 100 | 18,54/15,4/11,88/261,01 | Ежики куриные с красным соусом ***NEW*** | 100 | 14,3/12,89/6,65/200,23 |
| Картофель запеченный | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Гуляш (говядина) | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 | Пельмени отварные с маслом | 210 | 16,97/25,42/31,1/422,09 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Зраза мясная ленивая (свинина, курица) | 100 | 20,99/21,48/8,59/312,86 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 180 | 4,33/8,76/19,32/175,39 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 19,3/17,58/3,4/249,15 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |

***Стоимость питания 1 дня 87,00 руб.***

**Школьный ланч «Мини»**
**Меню дополнительного питания**
**Для обучающихся 5-11 классов**
**Март-май 2023 г.**
**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 с мясом (говядина) | 250 | 26,9/33,16/40,37/567,08 | Гуляш (говядина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73 /51,3 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Жаркое с мясом (говядина) | 240 | 20,15/19,08/24,59/350,62 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Булочка сдобная | 50 | 4,6/6,9/31,6/207,15 | Сдоба | 50 | 4,52/6,01/31,11/196,85 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | 15,51/15,07/8,44/232,47 | Курица запеченная | 90 | 23,81/19,83/0,72/274,56 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 150 | 3,55/7,16/14,64/150,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 90 | 19,78/24,51/2,52/312,28 | Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Лепешка Сырная | 50 | 6,95/5,1/22,95/165,6 | Булочка сдобная | 50 | 4,17/5,84/27/178,74 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе ***NEW*** | 90 | 19,78/24,51/2,52/312,28 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73 /51,3 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,77/13,36/1,61/190,47 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| 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 (черносмородиновый) | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Биточек из птицы | 90 | 16,69/13,86/10,69/234,91 | Ежики куриные с красным соусом ***NEW*** | 90 | 12,53/11,36/5,98/176,68 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 |
| 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 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 0,6/0/33/136 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Сдоба с корицей | 50 | 4,2/5,72/31,57/194,25 | Булочка сдобная | 50 | 4,19/6,25/32,23/203,72 |
| Гуляш (говядина) | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 | Пельмени отварные с маслом | 210 | 16,97/25,42/31,1/422,09 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| 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 | 0,25/0/12,73 /51,3 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | | | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Зраза мясная ленивая (свинина, курица) | 90 | 18,69/19,34/7,73/281,58 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) ***NEW*** | 150 | 3,55/7,16/14,64/150,45 |
| 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 | 0,25/0/12,73 /51,3 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Лепешка Сырная | 50 | 6,95/5,1/22,95/165,6 | Булочка сдобная | 50 | 4,17/5,84/27/178,74 |
| Мясные колобки (говядина, курица) ***NEW*** | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 18/16,5/2,89/232,8 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| 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/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |

***Стоимость питания 1 дня 78,00 руб.***