



**Завтрак «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март-Май 2024 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.	
Каша кукурузная молочная с маслом	258	9,22/9,17/43,02/290,33	Каша рисовая молочная с фруктами и маслом	258	7,84/8,99/39,84/271,28
Блинчики с маслом (2 шт)	116	5,66/12,51/34,58/282,51	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	62	34,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	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	100	13,91/11,11/13,67/211,53
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	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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 шиповником	200	0,06/0/19,25 /76,95	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Пудинг из творога с фруктами со сгущенным молоком NEW	200	28,34/13,66/40,27/399,47	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
			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	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой NEW	100	21,95/21,21/2,85/347,04
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			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)
Макароны отварные со сливочным сыром NEW	180	12,07/11,44/49,75/350,79	Каша овсяная молочная с маслом	258	10,32/10,99/37,36/289,88
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Оладьи со сгущенным молоком 2 шт NEW	60	3,3/10,75/16,04/174,93
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	100	1,94/6,09/3,8/80,64	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колбнки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
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	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5
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	0,6/0,6/14,7/70,5	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Жаркое с мясом	280	16,48/25,47/29,95/416,98	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики со сгущенным молоком	106/15	6,43/10,66/41,15/295,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,36/15,59/38,85/428,08	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4/30,26
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	100	20,55/4,15/2,79/129
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

Стоимость питания 1 дня 135,00 руб.



**Меню дополнительного питания
«Молочный»
для обучающихся 5-11 классов
Март-Май 2024 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,
52,55,56,58,68,74,82, 89,90,91,92,93,95,96,97**

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	Кондитерское изделие	36	1,9/15,3/31,3/271
Блинчики с маслом (2 шт)	116	5,66/12,51/34,58/282,51	Каша рисовая молочная с фруктами и маслом	205	6,23/7,14/31,66/215,55
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0,7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка сдобная	50	8/12,4/57,5/373,4
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	26	1,3/2,2/13,7/116	Кондитерское изделие	30	9/8/10/147
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	Суп молочный рисовый	200	6,72/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с шиповником	200	0,06/0,19,25/76,95	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Сдоба	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Пудинг из творога с фруктами со сгущенным молоком NEW	150	21,25/10,24/30,2/199,6	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0,7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0,7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,78/8,33/32,87/241,61	Каша молочная с маслом	205	4,99/5,89/28,41/186,14
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
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)
Кондитерское изделие	26	1,3/2,2/13,7/116	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW	225	5,55/7,36/29,68/208,58	Оладьи со сгущенным молоком 2 шт NEW	60	3,3/10,75/16,04/174,93
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0,7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0,7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Булочка маковая с сахаром	50	4,15/5,75/30,05/188,3	Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
Суп молочный с вермишелью	200	6,68/5,25/22,75/165,57	Суп молочный рисовый	200	6,75/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Булочка сдобная	50	8/12,4/57,5/373,4	Булочка сдобная	50	4,6/6,9/31,6/207,15
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,65/10,31/38,30/334,57	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,78/8,33/32,87/241,61
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	36	1,9/15,3/31,3/271	Кондитерское изделие	36	1,9/15,3/31,3/271
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

Стоимость питания 1 дня 97,00 руб.



**Меню дополнительного питания
«Мясной»**

для обучающихся 5-11 классов

Март - Май 2024 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	250	20,98/27,47/38,95/486,93	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
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		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,49/14,11/4,96/213,19	Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/25,67/357,41
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			
СРЕДА			СРЕДА		
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,7	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	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	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3			
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	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами	90	14,88/12,69/2,01/182,62
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
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	90	16,3/13,2/14,05/241,01	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,7
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
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	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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		
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,55/ 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
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 115,00 руб.



**Обед «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март-Май 2024 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	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Плов с мясом	280	23,5/30,76/43,63/545,36	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
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		
Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2	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	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74	Жаркое с мясом	280	16,48/25,47/29,95/416,98
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
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	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79	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	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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,38/164,7	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,00	Ежики куриные с красным соусом	100	13,93/12,62/6,65/196,31
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	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Запеканка из печени с овощами NEW	108	15,26/14,2/6,92/218,01
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	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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.	
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,36/11,03/12,01/177,75
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы тушенное с овощами	100	16,53/14,1/2,24/202,91
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	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
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	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	100	1,94/6,09/3,8/80,64
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Биточек из птицы	100	18,11/14,66/15,61/267,79	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283,00
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09	Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	30	0,24/0,03/23,94/97,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Кондитерское изделие	32	1,76/8/21,12/163,2
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,51/144,62	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67	Мясо тушеное	100	16,6/15,73/2,79/219,45
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 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
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 145,00 руб.



**Сахарный диабет
Завтрак «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март-Май 2024 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.	
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК	200	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	100	15,24/12,4/13,46/227,59
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша пшеничная 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	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	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Какао с молоком без сахара	200	6,64/5,14/9,54/112,46
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	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой	100	21,95/21,21/2,85/347,04
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			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)
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	100	1,94/6,09/3,8/80,64	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные котлеты	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	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Хлеб ржаной	60	3,96/0,72/24,12/118,8	Каша пшеничная 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	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
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	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Медальоны куриные 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	0,12/10,88/0,19/99,15
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Рыба запеченная с сыром	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 135,00 руб.



**Сахарный диабет
Обед «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 12:00 до 17:00
Март-Май 2024 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	100	18,32/29,97/3,19/358,74	Гуляш	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	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Бигус с мясом	280	29,46/32,25/15,97/475,87
Рыба тушенная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22	Хлеб ржаной	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	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Котлета мясная	100	19,16/16,64/8,74/261,98	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	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	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
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	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283	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	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп рыбный с крупой	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	Запеканка из печени с овощами NEW	108	15,26/14,2/6,92/218,01
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	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
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 тушенное с овощами	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
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	Сыр порциями	50	11,6/14,75/0/182
Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	23,93/19,58/3,19/283
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
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	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Каша пшеничная 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	60	3,96/0,72/24,12/118,8
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Суп куриный с гречневой крупой	250	6,36/6,12/9,56/118,28
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,51/144,62	Мясо тушеное	100	19,3/17,58/3,4/249,15
Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57	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	3,96/0,72/24,12/118,8
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 145,00руб.