



**Меню дополнительного питания
«Новинка»
для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь - Февраль 2023 - 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,94,99**

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Плов с мясом и куркумой (говядина)	250	22,97/30,2/38,17/517,4	Гуляш (говядина)	90	16,56/15,75/2,84/219,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка сдобная	50	8/12,4/57,5/373,4
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46	Запеканка мясная с морковью NEW	90	16,4/22,77/9,51/311,63
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	0/0/20,05/80,5
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	30	9/8/10/147	Кондитерское изделие	30	9/8/10/147
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Жаркое с мясом	240	15,67/24,4/24,59/382,65
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	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Блинчики с карамельным соусом	121	5,48/12,56/43,61/318,9
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из сухофруктов	200	5,48/12,56/43,61/318,9
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	0,8/0,2/7,5/38
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/ 4,46/191,87	Бычочек мясной (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Плов с курицей	250	22,97/30,2/38,17/517,4	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77/13,36/ 1,61/190,47
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
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
			Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
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
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/ 2,1/274	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
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 смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3			
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3
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
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	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
Бычочек мясной под сырной шапкой NEW	90	16,13/14,75/7,18/227,13	Мясо тушеное (говядина)	90	16,41/15,33/1,91/211,4
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	30	9/8/10/147	Оладьи с джемом	90	4,01/14,35/26,72/252,91
Жаркое с мясом (свинина)	240	15,67/24,4/24,59/382,65	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
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	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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			

Стоимость питания 1 дня 90,00 руб.