Меню дополнительного питания
«Мясное»
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		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.**	
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Запеканка мясная с морковью	90	16,4/22,77/9,51/311,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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**		
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	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	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Плов с мясом и куркумой	250	20,99/27,5/39,46/490,44	Биточек мясной	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87
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	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,42/0,36/22,14/105,75 3,3/0,6/20,1/99
Сок фруктовый	200	1,02/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

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.**	
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,7
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	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 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**		
Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/25,67/357,41	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	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
СРЕДА			**СРЕДА**		
Биточек мясной под сырной шапкой	90	14,82/13,43/9,31/218,59	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
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	1,02/20,2/92	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ					
Плов с курицей	250	22,16/290,4/38,95/506,6	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/ 2,1/274	Филе птицы тушеное с овощами	90	14,88/12,69/2,01/182,62
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша перловая рассыпчатая	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/45	1,98/0,36/12,06/59,4 2,97/0,54/18,09/89,1
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

Стоимость питания 1 дня 95,00 руб.