



**ЗАВТРАК «Школьника»**  
**Перемены с 08:00 до 12:00**  
**Для учащихся 5-11 классов**  
**Сентябрь 2021 г – Октябрь 2021г.**

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(г)/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша овсяная молочная с маслом	250	9,8/14,96/33,54/307,79	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,94/9/39,75/270,9
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/17,5/69	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/17,5/69
Горячий бутерброд с помидором и сыром	50	4,83/4,43/9,87/99,55	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	30	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			Коктейль молочный	200	5,2/10/19/142
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,31	Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77/15,59/2,84/209,12
Котлета мясная с сыром	100	18,05/22,57/6,37/303	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный / ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,96/65,2	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фриттата с овощами (филе курицы, яйцо, молоко, свежие помидоры, сыр)	200	26,2/30,8/4,4/399,8	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	200	24/18,6/42,6/434,2
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	100	1,2/0/14,85/64,5
Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8
Коктейль молочный	200	5,2/10/19/142			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	27,46/11,84/39,4/374	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0/9,9/43	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5/3,9/4/136,6
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32/5,4/30,78/189,9
Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Напиток апельсиновый	200	0,3/0,06/16,2/67,42
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5/12,8/1,5/211,1	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Сыр порциями	15	2,13/0,21/13,26/72	Пряник	50	2,7/3,3/29,25/157,5
Хлеб пшеничный / ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша кукурузная молочная с маслом	250	9,03/9,28/44,11/295,41	Каша пшеничная молочная с маслом	250	9,8/9,54/39,73/284,83
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/17,5/69
Горячий сэндвич с сыром	75	9,22/8,1/22,5/199,8	Горячий бутерброд с помидором и сыром	50	4,83/4,43/9,87/99,55
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/23	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Биточек мясной (говядина, курица)	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Рис отварной с маслом	180	4,8/5,99/48,6/266,4	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32/5,4/30,78/189,9
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный / ржаной	40/30	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово- ягодный	200	0/0/14,86/60,6	Напиток яблочно- клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6	Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	25,2/18,8/41,8/438,4
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0/9,9/43
Масло шоколадное порциями	10	0,19/6,19/2,32/63,3	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 61,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/30	2,16/0,81/14,73/75,6 1,71/0,33/11,16/54,39
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465	Филе птицы тушенное в сливочном соусе	100	17,8/6/4,4/143
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/17,5/69	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
			Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Филе птицы тушеное	100	16,67/16,9/4,38/237,07	Омлет с помидорами	200	21/21,8/4,4/297,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,31	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот яблочно- ананасовый	200	0,16/0,12/17,86/73,38	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8

Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.



ОБЕД «Школьника»  
Перемены с 12:00 до 17:00  
Сентябрь 2021 г – Октябрь 2021г.  
Для учащихся 5-11 классов  
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(г)/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Помидоры порционные	100	1,17/0,2/3,83/23	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,1/10,6/7,4/153

Суп-пюре из овощей с гречками	250/12	4,19/9,69/20,44/185,5	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77/15,59/2,84/209,12	Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76
Булгур отварной с маслом	180	7,02/6,12/31,32/207,36	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,8/65,36
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0,33/0,1/2,83/17	Яйцо отварное с кукурузой	100	7/14/4,4/172
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	100	16,7/19,1/8,44/273,1	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,19/0,31/19,89/108 2,85/0,55/18,6/90,6
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/64	Компот фруктово-ягодный	200	0,22/0/15,5/64,2
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Салат овощной (капуста свежая, помидор, огурец)	100	1,7/8,17/9/118,0	Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0,33/0,1/2,8/17
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	12/8,5/21,56/164,23
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	100	18,8/16,2/9,1/257,6	Мясо тушеное (свинина)	100	20/18,43/3,22/258,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/24,4/81,4	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,5/64
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8	Салат из свежих помидоров	100	0,2/8,2/3,7/94,6
Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,8/9,18/8,75/142,23	Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139
Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5/3,9/4/136,6	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,96/65,2
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из морской капусты	100	0,74/8,71/4,96/101	Салат из капусты с морковью	100	1,5/8,2/12,33/126,5
Уха с рыбой	250	9/8/10/147	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,03/12/177,75
Гуляш (свинина)	110	16,77/27,1/4,43/331,30	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5/3,9/4/136,6
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,4/77

<b>III НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком (помидоры, сыр, чеснок, масло)	100	4,1/10,7/3,3/138,2	Салат из капусты со свеклой (капуста, свекла, чеснок, масло)	100	1,5/8,1/12,6/17,4
Суп картофельный с фасолью	250	7,5/7,9/16,88/180,6	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7/10,5/13,5/192,25
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5/12,8/1,5/211,1
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108

		1,42/0,27/9,3/45,32			1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/15,2/60,8
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из капусты с огурцом и кукурузой (капуста, кукуруза, огурцы, масло)	100	0,83/1,8/5,67/86,33	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17
Суп рыбный с крупой	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с фасолью	250	8,5/6,75/11/138,75
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Зраза рыбная ленивая (минтай)	100	18,22/7,33/16,04/231,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/14,96/61,8	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	100	1,17/0,1/1,7/10,30	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,30
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	100	21,9/17,5/6,9/272,6	Котлета мясная с сыром	100	18,05/22,57/6,37/303
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/0/14,9/61,8
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Салат из свежих овощей и кукурузы (огурцы, помидоры, кукуруза, масло)	100	0,9/6,1/4,3/75,40
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Суп-пюре из тыквы с гречками	250/12	5,25/21,5/24,7/314,25
Мясо тушеное	100	19,4/8,4/5,3/174,6	Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/267,70
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/80	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/108	Компот фруктово-ягодный	200	0,28/0/15,6/63,8
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Яйцо отварное с зеленым горошком	100	7,3/10,7/3,3/138,2	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень)	100	0,5/8,1/2,9/89,20
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	100	20,79/21,33/8,36/309,30	Жаркое с мясом (свинина)	280	19,3/36,12/28,56/516,88
Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/80	3,78/5,4/21,06/147,42	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6			

Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.



**Школьный ланч**  
 Меню дополнительного питания  
 Для учащихся 5-11 классов  
 Сентябрь 2021г- Октябрь 2021г.  
 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(г)/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77/15,59/2,84/209,12	Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76
Булгур отварной с маслом	180	7,02/6,12/31,32/207,36	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,8/65,36
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь)	100	16,7/19,1/8,44/273	Котлета мясная (свинина, курица)	100	16/22,7/9,9/316

Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/64	Компот фруктово-ягодный	200	0,22/0/15,56/64,2
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	100	18,8/16,2/9,1/257,6	Мясо тушеное (свинина)	100	20/18,43/3,22/258,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/24,4/81,4	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/64
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью (говядина, курица)	100	14,1/10/14/202,2	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,96/65,2
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Гуляш (свинина)	110	16,77/27,1/4,43/331,30	Биточек из птицы (курица)	100	18,4/15,8/13/267,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,4/77
<b>III НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5/12,8/1,5/211,1
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/15,2/60,8
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Чахохбили	110	24,75/19,03/2,86/281,27
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/14,96/61,8	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Котлета мясная (свинина, говядина)	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Котлета мясная с сыром (курица, свинина)	100	18,05/22,57/6,37/303
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/014,9/61,8
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Мясо тушеное (свинина)	100	19,4/8,4/5,3/174,6	Котлета из птицы (курица)	100	18,4/15,8/13/267,70
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/108	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,28/0/15,6/63,8
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	100	20,79/21,33/8,36/309,30	Жаркое с мясом (свинина)	280	19,3/36,12/28,56/516,88
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6			

Стоимость питания 1 дня 85,00 руб.



**Школьный ланч мини**  
**Меню дополнительного питания**  
**Для учащихся 5-11 классов**  
**Сентябрь 2021 – Октябрь 2021г.**  
**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**

<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39/14,03/2,55/188,2	Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,7/404,2
Булгур отварной с маслом	150	5,8/5,1/26,1/172,8	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,8/65,36
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	90	15,03/17,19/7,6/245,8	Котлета мясная (свинина, курица)	90	14,4/20,43/8,91/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,114/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/64	Компот фруктово-ягодный	200	0,22/0/15,56/64,2
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		

Лепешка сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Сдоба	50	5,3/3/31,15/158
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	90	15/13/7,3/206,1	Мясо тушеное (свинина)	90	18/16,6/2,9/232,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/24,4/81,4	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,5/64
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Люля-кебаб с томатным соусом и зеленым (говядина, курица)	90	12,96/9/12,6/181,98	Курица запеченная	90	9,5/5,6/14,3/145,5
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,96/65,2
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Булочка сдобная	50	4,6/6,9/31,6/207,15	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Гуляш (свинина)	90	13,66/22,45/3,3/272,07	Биточек из птицы (курица)	90	16,56/14,22/11,7240,93
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,4/77
<b>III НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,7	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,2/11,5/1,3/189,9
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/15,2/60,8
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Курица запеченная с сыром	95	22,2/15,4/0,5/230,7	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/14,96/61,8	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Лепешка сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	50	4/6,2/28,75/186,7
Котлета мясная (свинина, говядина)	90	17,82/11,97/8,28/211,77	Котлета мясная с сыром (свинина, курица)	90	16,24/20,3/5,7/272,7
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/14,9/61,8
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Мясо тушеное (свинина)	90	17,5/7,6/4,8/157,1	Котлета из птицы (курица)	90	16,5/14,2/11,7/240,9
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,28/0/15,6/63,8
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сдоба	50	5,3/3/31,15/158	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	90	18,71/19,9/7,52/278,3	Жаркое с мясом (свинина)	250	17,2/32,3/25,5/461,5
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6			

Стоимость питания 1 дня 75,00 руб.



**Школьный ланч (суп+ горячее)**  
**Меню дополнительного питания**  
**Перемены с 12:00 до 17:00**  
**Для учащихся 5-11 классов**  
**Сентябрь 2021г- Октябрь 2021г.**  
**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**

<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Суп-пюре из овощей с гречками	250/12	4,19/9,69/20,44/185,5	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77/15,59/2,84/209,12	Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76
Булгур отварной с маслом	180	7,02/6,12/31,32/207,36	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,8/65,36
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8,7/5/15,25/163,25
Фрикадельки мясные с рисовой крупой (свинина, курица, лук, рис, морковь)	100	16,7/19,1/8,44/273	Котлета мясная (свинина, курица)	100	16/22/7,9/9/316
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/64	Компот фруктово-ягодный	200	0,22/0/15,5/64,2
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	12/8,5/21,56/164,23

Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	100	18,8/16,2/9,1/257,6	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/24,4/81,4	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,5/64
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Суп куриный с бульоном, помидорами и болгарским перцем	250	5,8/9,18/8,75/142,23	Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139
Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью (говядина, курица)	100	14,1/10/14/202,2	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,96/65,2
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Уха с рыбой	250	9/8/10/147	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,03/12/177,75
Гуляш (свинина)	110	16,77/27,1/4,43/331,30	Биточек из птицы (курица)	100	18,4/15,8/13/267,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,5/63,2	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,4/77
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>Выход, гр.</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>Выход, гр.</b>
		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>			<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>
Суп картофельный с фасолью	250	7,5/7,9/16,88/180,6	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7/10,5/13,5/192,25
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5/12,8/1,5/211,1
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/15,2/60,8
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Суп рыбный с крупой	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с фасолью	250	8,5/6,75/11/138,75
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Чахохбили	110	24,75/19,03/2,86/281,27
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/14,96/61,8	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Котлета мясная (свинина, говядина)	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Котлета мясная с сыром	100	18,05/22,57/6,37/303
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0/014,9/61,8
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/ 9,5/139	Суп-поре из тыквы с гречками	250/12	5,25/21,5/24,7/314,25
Мясо тушеное	100	19,4/8,4/5,3/174,6	Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/267,70
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/108	Компот фруктово-ягодный	200	0,28/0/15,6/63,8
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	100	20,79/21,33/8,36/309,30	Жаркое с мясом	280	19,3/36,12/28,56/516,88
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6			

Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.