



1 ВАРИАНТ
Меню дополнительного питания
Школьный ланч «Мини» для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.
для ОУ №
1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99,«Лицей»

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК			II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		
	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Плов с мясом	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	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	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Лепешка Сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка Лакомка	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Котлета из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20		Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Котлета мясная лукоморье (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
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	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Булочка Дорожная	50	4,6/6,9/31,6/207,15	Сдоба Классика	50	4,2/5,72/31,57/194,25
Котлета мясная лукоморье (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макаронны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Биточек мясной пионерский (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,86/235,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнирНеб (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,41/6,31/18,58/145,71
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	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8



1 ВАРИАНТ
Меню дополнительного питания
Школьный ланч «Мини» для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.
для ОУ №

1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99, «Лицей»

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 тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
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	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Лепешка Сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка Новомайская	50	4,6/2/28,75/186,7
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
СРЕДА			СРЕДА		
Куриные медальоны в томатном соусе с зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW	90	14,03/11,56/9,77/200,41
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	1,52/0,16/9,84/47/ 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
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Слоба Классика с корицей	50	4,2/5,72/31,57/194,25	Булочка Лакомка	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Мясная корзинка с сыром NEW	90	25,81/27,17/7,87/381,07	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
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	1,52/0,16/9,84/47/ 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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2*	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Биточек из птицы с сыром	90	18,52/15,91/10,69/261,14	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
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	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8