ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ



ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Март-май

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** |  |  | **II НЕДЕЛЯ** |  |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал)** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал)** |
| Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом | 250/25/8 | 11,51/18,74/62,91/460,58 | Каша рисовая молочная с персиками и маслом | 250/8 | 8,25/9,03/43,08/286,38 |
| Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка/хлеб пшеничный/батон пшеничный, сыр) | 75 | 9,22/8,1/22,5/199,8 | Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (печенье/пряник/зефир) | 1шт. | 2,7/3,3/29,25/157,5 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,8/0,33/14,82/69,6 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 |
| Чай травяной | 200 | 0,4/0,2/11,2/47 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 |
|  |  |  | Чай с лимоном и мятой | 200 | 0,4/0,2/19,8/47,6 |
| **ВТОРНИК** |  |  | **ВТОРНИК** |  |  |
| Мясо тушеное в сметане | 110 | 25,96/9,13/3,3/199,1 | Икра кабачковая | 100 | 1,4/7/6,1/95,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 6,96/6,2/47,2/291,6 | Биточек из птицы «Нежный»/Курица запеченная | 100 | 18,4/15,8/13/267,7  24,9/17/0,6/255,3 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,89/0/72,8 | Макароны отварные с маслом | 180 | 6,48/5,88/43,6/253,8 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47  1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Какао с молоком | 200 | 3,6/3,3/25/144 | Чай с сахаром | 200 | 0,01/0/12/48 |
| **СРЕДА** |  |  | **СРЕДА** |  |  |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180/50 | 41,75/20,27/50,4/490,09 | Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш «Смоляной бочок» | 100/  (75/75) | 14,1/10/14/202,2  23,04/26,61/5,32/352,92 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 | Капуста тушеная | 180 | 4,5/8,2/27,9/178,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,07/0,01/15,31/61,62 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,8/0,33/14,82/69,6 |
|  |  |  | Компот фруктово-ягодный (черная смородина) | 200 | 0,2/0,01/18/81 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |
| Омлет натуральный | 200 | 20,8/21,8/3,6/293,6 | Салат из свежих огурцов / Огурцы порционные | 100 | 0,8/8,1/2/83,8  0,7/0,1/1,9/11 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Плов из булгура с курицей | 280 | 29,45/10,72/32,23/347,2 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,07/0,01/15,31/61,62 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7/3,6/28,4/152 |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |
| Помидоры порционные | 100 | 1,1/0,2/3,8/24 | Маринад из моркови | 100 | 1,28/5/9,36/126,9 |
| Котлета мясная «Деликатесная»/ Гуляш «Смоляной бочок» | 100/(75/75) | 16/22,7/9,9/316  23,04/26,61/5,32/352,92 | Рыба запеченная с сыром | 100 | 21,4/3,8/3,5/134,3 |
| Картофель запеченный с сыром «Парабола» | 180 | 5,2/4,64/32,7/240,2 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,96/4,68/30,78/181,62 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47  1,2/0,22/9,88/46,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/30 | 1,47/0,1/9,67/47  1,8/0,33/14,82/69,6 |
| Компот из кураги | 200 | 1,3/0/23,73/96 | Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200 | 0,4/0,2/27,6/114 |

ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ



ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Март-май

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III НЕДЕЛЯ** |  |  | **IV НЕДЕЛЯ** |  |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал)** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал)** |
| Каша рисовая молочная с маслом | 250 | 7,37/10,6/40,5/286,7 | Каша пшенная молочная с маслом | 250 | 9,6/11,7/44,7/354,5 |
| Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (пряник/зефир/печенье) | 1шт | 2,7/3,3/29,25/157,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,89/0/72,8 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47  1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Какао с молоком | 200 | 3,6/3,3/25/144 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7/3,6/28,4/152 |  |  |  |
| **ВТОРНИК** |  |  | **ВТОРНИК** |  |  |
| Фрикадельки мясные / Гуляш из говядины «Смоляной бочок» | 100/  (75/75) | 15,8/21,9/13,4/314,5  23,04/26,61/5,32/352,92 | 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 со сметанным соусом | 180 | 7,74/5,76/36,54/229,14 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,89/0/72,8 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/30 | 1,47/0,1/9,67/47  1,8/0,33/14,82/69,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Компот фруктово-ягодный (клубника) | 200 | 0,13/0,03/26/106,2 | Чай с шиповником | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 |
| **СРЕДА** |  |  | **СРЕДА** |  |  |
| Омлет с сыром | 200 | 25/26/3,6/348,6 | Капуста квашеная | 100 | 0,7/8,3/1,7/87,1 |
| Оладьи с маслом | 95/5 | 5,4/1/31,2/245,5 | Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 100 | 18,22/7,33/16,04/231,2  21,9/17,5/6,9/272,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Картофель запеченный | 180 | 3,78/5,4/21,06/147,42 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,01/0/12/48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 |
|  |  |  | Компот фруктово-ягодный (яблоко  - клюква) | 200 | 0,12/0/16,12/64,94 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |
| Икра свекольная | 100 | 1,95/8,11/11,61/150,54 | Запеканка из творога с соусом шоколадным | 200 | 18,9/14,1/31,35/328,8 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 110 | 18,15/16,28/7,26/247,72 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,3/9,3/24,5/169 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47  1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47  1,2/0,22/9,88/46,4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7/3,6/28,4/152 |
| Компот фруктово - ягодный (малина) | 200 | 0,24/0,15/26,3/109,5 |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |
| Мясо тушеное с картофелем | 280 | 24,36/10,36/28,56/305,2 | Гуляш из говядины «Смоляной бочок» | 75/75 | 23,04/26,61/5,32/352,92 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 | Макароны отварные с маслом | 180 | 6,48/5,88/43,6/253,8 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,8/0,33/14,82/69,6 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 |
|  |  |  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2/0/28/110 |