

**Школьное меню для обучающихся 5-9 кл.**

**Сезон весна март2024-май2024 год**

<b>1 неделя</b>			<b>2 неделя</b>		
<b>понедельник</b>			<b>понедельник</b>		
Плов с мясом	280 гр,	30,12/37,14/45,22/635,13	рис с маслом	180 гр.	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/245,08	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/245,08
Компот из сухофруктов	200 гр.	0,37/0/14,85/59,48	Компот из смеси фруктов	200 гр.	0,25/0,/12,73/51,3
			гуляш	100 гр.	18,4/17,5/3,16/244
		884,04			750,61
<b>вторник</b>			<b>вторник</b>		
			Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая с маслом (вязкая)	180 гр.	5,16/5,08/22,52/155,4	Каша гречневая с маслом (вязкая)	180 гр.	5,16/5,08/22,52/155,4
Филе птицы тушеное .с овощами	100 гр.	17,52/14.8/24/211,63	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	100 гр.	28,7/22,14/1,78/310,19
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05
Напиток плодово-ягодный	200 гр.	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминный	200 гр.	0/0/20,2/81,4
<b>среда</b>			<b>среда</b>		
Мясо тушеное	100г р.	19,3/17,58/3,4/249,15	Рыба тушеная с овощами	100гр.	14,29/1,84/5,49/94,22
Картофельное пюре с маслом	180 гр.	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом	180 гр.	3,94/9,37/25,8/204,26
Хлеб	70гр.	7,8/1,2/69,8/	Хлеб	70гр.	7,8/1,2/69,8/

пшеничный		164,05	пшеничный		164,05
Компот из сухофруктов	200 гр.	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200 гр.	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>четверг</b>			<b>четверг</b>		
фрукт	150 гр.	0,6/0,45/15,45/70,5	Борщ с мясом и сметаной	250гр.	7,09/10,12/11,27/165,55
Свекольник с мясом и сметаной	250 гр.	77,33/10,81/12,12/176	Сыр сливочный в индив упаковке	17,5	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05
Чай с сахаром	200 гр.	0/0,7/27/28,73	Какао с молоком	200 гр.	6,64/5,15/16,8/141,19
			фрукт	150гр	0,6/0,6/14,7/70,5
<b>пятница</b>			<b>пятница</b>		
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100 гр.	16,49/14,11/4,96/213,19	Гуляш	100 гр.	18,4/17,5/3,16/244
Спагетти отварные с маслом	180 гр.	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180 гр.	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/245,08
Напиток плодово-ягодный	200 гр.	0/0/14,16/55,48	Компот из кураги	200 гр.	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>3 неделя</b>			<b>4 неделя</b>		
<b>Понедельник</b>			<b>Понедельник</b>		
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100г р.	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы тушенное с овощами	100 гр.	17,52/14,84/1,79/211,63
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05
Чай с сахаром	200 гр.	0/0,7/27/28,73	Чай с сахаром	200 гр.	0/0,7/27/28,73

Каша гречневая с маслом	180г р.	8,71/5,95/38, 11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180 гр.	8,71/5,95/38,1 1/238,6
<b>Вторник</b>			<b>Вторник</b>		
Запеканка куриная под сырной шапкой	100 гр.	22,42/22,57/2 ,33/304,45	Котлета мясная	100 гр.	18,91/19,04/ 3,84/258,30
Спагетти с маслом	180г р.	8,11/4,72/49, 54/272,97	Картофельное пюре с маслом	180 гр.	3,94/9,37/25,8 8/204,26
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ 164,05	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ 164,05
Напиток плодово-ягодный	200 гр.	0/0/14,16/ 58,4	Кисель витаминный	200 гр.	0/0/20,2/ 81,4
<b>Среда</b>			<b>Среда</b>		
Рыба запеченная под сырной шапкой	100г р.	21,69/11,3/6,5 4/214,58	Ежик куриный с красным соусом	100гр.	14,3/12,89/6,65/ 200,23
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ 164,05	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ 164,05
Картофельное пюре с маслом	180г р.	3,94/9,37/25, 88/204,26	Каша перловая с маслом	180гр	4,26/5,82/29,1 5/186,09
Чай с сахаром и лимоном	200 гр.	0,04/0,7,4/30, 26	Чай с сахаром и лимоном	200 гр.	0,3/0,7/7,4/ 30,26
<b>Четверг</b>			<b>Четверг</b>		
гуляш	100 гр.	19,5/18,23/4,5 5/260,49	Рыба запеченная с сыром	100 гр.	20,55/4,15/ 2,79/129
Рис отварной с	180	4,01/5,89/40,	Рис отварной	180гр	4,01/5,89/40,7

маслом	гр.	72/229,79	с маслом	.	2/229,79
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05
Компот из сухофруктов	200 гр.	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200 гр.	0,83/0,04/16,16/64,22
<b>пятница</b>			<b>пятница</b>		
Жаркое с мясом	280 гр.	23,49/22,56/28,5/411,01	гуляш	100 гр.	19,5/18,23/4,55/260,49
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/164,05
			Спагетти с маслом	180 гр.	8,11/4,72/49,54/272,97
Чай с сахаром	200 гр.	0/0,7/27/28,73	Чай с сахаром	200 гр.	0/0,7/27/28,73