



Школьное меню для обучающихся 5-9 кл.

Сезон зима ноябрь 2023-февраль 2024 год

1 неделя			2 неделя		
понедельник			понедельник		
Плов с мясом и куркумой	280 гр.	28,65/36,35/ 41,92/610,23	Булгур с маслом	180 гр.	6,93/6,05/ 41,11/232,8
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
			гуляш	100 гр.	18,4/17,5/3,16/ 244
		884,04			750,61
вторник			вторник		
Сыр сливочн. в индивидуальной упаковке	17 гр.	2,48/3,66/0,58 / 48,11	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6/0,6/14,7/ 70,5
Каша гречневая с маслом (вязкая)	180 гр.	5,16/5,08/22,5 2/ 155,4	Каша гречневая с маслом (вязкая)	180 гр.	5,16/5,08/22,52/ 155,4
Курица запеченная с соусом	100 гр.	28,7/22,14/1,7 8/ 310,19	Курица запеченная с соусом	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
среда			среда		
Икра овощная	100 гр.	2/9/8,54/ 122	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17 гр.	2,48/3,66/0,58/ 48,11
Жаркое с мясом	280 гр.	18,29/28,47/ 28,69/446,42	Рыба тушеная с овощами	100 гр.	14,03/1,84/4,89/ 90,74

			Картофель запечённый с зеленью	180 гр.	3,88/6,13/30,3 191,75
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ <i>164,05</i>	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ <i>164,05</i>
Компот из сухофруктов	200 гр.	0,37/0/14,85/ 59,48	Компот из сухофруктов	200 гр.	0,37/0/14,85/ 59,48
четверг			четверг		
Котлета мясная	100 гр.	19.16/16.64 8.74/261.98	Биточек из птицы золотистый	100 гр.	23,32/22,71/15 13/321,65
Каша гречневая с маслом	180 гр.	8,71/5,95/ 38,11/238,6	Каша гречневая с маслом	180 гр.	8,71/5,95/38,1 238,60
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ <i>164,05</i>	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ <i>164,05</i>
Чай с сахаром и лимоном	200 гр.	0/0,7/27/ 28,73	Какао с молоком	200 гр.	6,64/5,15/16,8, 141,19
пятница			пятница		
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
Рис отварной с маслом	180 гр.	4,01/5,89/ 40,72/229,79	Рис отварной с маслом	180 гр.	4,01/5,89/ 40,72/229,79
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ <i>164,05</i>	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ <i>164,05</i>
Напиток плодово-ягодный	200 гр.	0/0/14,16/ 55,48	Чай с сахаром	200 гр.	0/0/27/ 28,73
3 неделя			4 неделя		
Понедельник			Понедельник		
Плов с курицы	280 гр.	28,63/36,35/ 41,92/544,14	Филе птицы тушеное с овощами	100 гр.	17,52/14,84/ 1,79/211,63
Хлеб	70гр.	7,8/1,2/69,8/ <i>164,05</i>	Хлеб	70гр.	7,8/1,2/69,8/ <i>164,05</i>

Чай с сахаром	200 гр.	0/0,7/27/ 28,73	Чай с сахаром	200 гр.	0/0,7/27/ 28,73
			Каша перловая рассыпчатая с маслом	180 гр.	4,26/5,82/ 29,15/186,09
Вторник			Вторник		
Мясо тушенное	100 гр.	18,23/17,03/ 2,13/234,89	Котлета мясная	100 гр.	18,91/19,04/ 3,84/263,23
Картофель запеченный	180г р.	3,98/6,58/ 31,19/200,49	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/ 164,05
Напиток плодово-ягодный	200 гр.	0/0/14,16/ 55,48	Кисель витаминный	200 гр.	0/0/20,2/ 81,4
Среда			Среда		
Сыр сливочн. в индивидуальной упаковке	17 гр.	2,48/3,66/ 0,58/48,11	Сыр сливочн. в индивидуальной упаковке	17 гр.	2,48/3,66/0,58/ 48,11
Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ 164,05	Хлеб пшеничный	70гр.	7,8/1,2/69,8/ 164,05
Щи с мясом и сметаной	250 гр.	7,5/7,85/ 8,9/137,17	Борщ	250 гр.	7,19/10,98/ 10,93/172,55
Горячий шоколад	200 гр.	3,28/2,56/ 11,81/83,43	Чай с сахаром и лимоном	200 гр.	0,3/0,7/7,4/ 30,26
Фрукт (яблоко)	150 гр.	0,6/0,6/14,7/ 70,5	Фрукт (яблоко)	150 гр.	0,6/0,6/14,7/ 70,5
Четверг			Четверг		
Сыр порционный	20 гр.	4,54/5,9/ 0/72,8	Сыр порционный	20 гр.	4,54/5,9/ 0/72,8
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100 гр.	15,49/17,98/ 5,79/249,12	Рыба запеченная с сыром	100 гр.	20,55/4,15/ 2,79/129

Макаронны отварные с маслом	180 гр.	8,11/4,72/ 49,54/272,97	Картофель запеченный	180гр	3,98/6,58/ 31,19/200,49
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
пятница			пятница		
Филе птицы (ароматное)	100 гр.	21,57/20,26/ 1,09/274,43	Зраза мясная (ленивая)	100 гр.	20,99/21,48/ 8,59/312,86
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	180 гр.	3,94/9,37/ 25,88/204,26	Картофель отварной с маслом и зеленью	180 гр.	3,99/4,57/ 31,25/181,35
Чай с сахаром	200 гр.	0/0,7/27/ 28,73	Чай с сахаром и лимоном	200 гр.	0,3/0,7/7,4/ 30,26