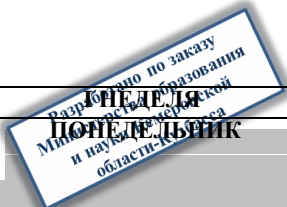


**ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

Март-май

	II НЕДЕЛЯ				
	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(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)	шт.	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 БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Каша рисовая молочная с маслом	250	7,37/10,6/40,5/286,7	Каша пшеничная молочная с маслом	250	9,6/11,7/44,7/354,5
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (пряник/зефир/печенье)	шт	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	Макаронные изделия 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