

**Примерное 20-ти дневное меню для детей из многодетных семей
5-11 класс Л4 (с 07.11.23г)**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Поджарка из свинины	65	10,31/25,85/2,36/ 283,36	Гуляш из свинины	100 (50/50)	14,72/17,94/3,3/233,5 4
Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146	Макаронь отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,9 3	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета из птицы "Пеструшка"	60	9,66/9,96/8,71/180,5	Курица порционная запеченная	60	14,94/10,2/0,36/153,1 8
Макаронь отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6	Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			СРЕДА		
Тефтели с соусом томатным	90 (60/30)	12,59/17,56/13,96/ 264,24	Котлета "Нежность" (говядина)	60	7,91/6,6/7,33/120,35
Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,9	Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/131,6
Компот из вишни	200	0,2/0/16,7/67,72	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Котлета из говядины	60	9,17/9,56/8,52/156,8	Минтай тушеный в томате с овощами "Дары моря"	100 50/50	10,6/5,1/5,6/112
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,84/4,41/26,41/ 168,48	Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,9 3	Компот яблочно-смородиновый	200	0,26/0,14/21,41/87,96
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Котлета "Сюрприз"(филе птицы,говядина)	60	8,38/7,37/8,52/133,9	Биточек из птицы с овощами	60	9,37/12,32/4,8/167,6
Картофель отварной запеченный "Парабола"	100	2,69/3,35/15,3/102,4 2	Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90 (65/25)	18,1/15,5/4,6/231,1	Гуляш из птицы	100 (50/50)	17,4/17,7/3,2/254,3
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,84/4,41/26,41/ 168,48	Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	30	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета"Особая"(свинина,говядина)	60	9,39/13,84/8,24/195,06	Котлета из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5

Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/131,61	Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6
Напиток апельсиновый	200	0,3/0,06/16,2/67,42	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			СРЕДА		
Жаркое по-домашнему (свинина)	200 (60/140)	14,46/32,95/18,87/ 429,83	Курица порционная запеченная	60	14,94/10,2/0,36/153,18
Компот из вишни	200	0,2/0/16,7/67,72	Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
			Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Котлета из птицы с овощами	60	9,37/12,32/4,8/167,6	Котлета "Сюрприз" (говядина, филе куриное)	60	8,38/7,37/8,52/133,9
Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146	Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/131,61
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Компот из вишни	200	0,2/0/16,7/67,72
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Бифштекс "Мясное раздолье"	60	10,73/17,93/0,7/207,09	Голубцы ленивые	120 (90/30)	7,88/9,03/7,58/143,1
Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96	Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48