



МЕНЮ на 150 руб.
на неделю с 20.05.2024 по 24.05.2024
Завтрак "Школьника" (1-4 кл) + обед

№п	наименование блюда		Б/Ж/У/Э.Ц.	№ ТТК
Понедельник				
<i>Завтрак</i>				
1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33	59
2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	ПР
3	Яйцо отварное	40	5,1/4,6/0,3/53	17
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
5	Батон пшеничный	40	2,25/0,87/14,94/78,6	121
<i>Обед</i>				
1	Плов с курицей	200	25,32/23,61/38,37/465,6	7
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113
3	Хлеб пшеничный витаминный	25	2,28/0,24/14,76/70,5	119
	Итого:	127,5		
Вторник				
<i>Завтрак</i>				
1	Маринад из свеклы	60	1,29/4,27/6,97/72,75	9
2	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	88
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	54
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6	95
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	119/120
<i>Обед</i>				
1	Курица запеченная	80	22,4/15,3/0,54/229,77	81
2	Макароны отварные с маслом	130	6,45/4,05/40,2/223,65	64
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
4	Хлеб пшеничный витаминный	25	2,28/0,24/14,76/70,5	119
	Итого:	151,5		
Среда				
<i>Завтрак</i>				
1	Яблоко	150	0,6/0,6/14,7/70,5	24
2	Котлета мясная	90	16,56/14,22/11,7/240,93	194
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1	50/311
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	119/120
<i>Обед</i>				
1	Филе минтая запеченное под сырно-овощной шапкой	80	19,71/15,75/6,21/245,34	148
2	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45	53
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
4	Хлеб пшеничный витаминный	25	2,28/0,24/14,76/70,5	119
	Итого:	178,8		
Четверг				
<i>Завтрак</i>				
1	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	28
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	269
3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	64
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	119/120
<i>Обед</i>				
1	Гуляш по-Венгерски	80	14,42/13,68/4,17/198,05	89
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,2/5,1/33,9/210,3	54
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
4	Хлеб пшеничный витаминный	25	2,28/0,24/14,76/70,5	119
	Итого:	140,5		
Пятница				
<i>Завтрак</i>				
1	Жаркое с мясом	250	16,32/25,41/25,61/398,59	86
2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	98
3	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	119/120
<i>Обед</i>				
1	Чахохбили	80	20,25/15,57/2,34/230,13	150
2	Картофель запеченный	130	3,31/5,56/25,99/167,0	52
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
4	Хлеб пшеничный витаминный	25	2,28/0,24/14,76/70,5	119
	Итого:	151,7		

