

Меню
10.01 - 14.01.2021 года
1-4 классы

Понедельник

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Суп с макаронными изделиями	200	87,20	9-13	2,05	2,22	12,55
Курица запеченная	80	199,20	16-85	13,98	13,99	4,21
Рис отварной	150	210,11	8-32	3,67	5,42	36,57
Какао с молоком	200	125,11	10-87	3,78	0,67	26,00
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		668,38	47-93	25,06	22,5	88,99

Вторник

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Борщ	200	73,0	10-85	1,27	3,88	6,85
Гуляш из говядины	25/80	164	45-33	13,36	14,08	3,27
Гречка отварная рассыпчатая	150	231,86	9-65	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих фруктов	200	97,60	5-90	0,16	0,16	23,88
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		613,22	74,49	25,27	22,42	83,5

Среда

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Суп из бобовых	200	118,6	15-30	4,39	0,42	13,22
Рагу овощное с курицей	200	217,0	31-58	12,56	11,72	15,2
Кисель фруктовый	200	111,60	5-03	0,07	0,04	23,04
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		493,96	54-67	18,60	12,38	61,12

Четверг

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Суп из овощей	200	132	16-98	4,92	4,48	17,8
Рыба запеченная	80	143,41	15-13	22,7	3,66	1,88
Макаронны отварные	150	244,5	3-30	5,10	9,1	34,2
Компот из сухофруктов	200	132,8	11-91	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		699,47	50-08	35,46	17,74	110,8

Пятница

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Рассольник ленинградский	200	71,80	17-93	1,41	3,96	6,32
Котлета мясная	80	230,67	38-50	9,87	17,33	8,80
Гречка отварная	150	231,86	9-65	8,90	4,10	39,84
Кисель фруктовый	200	111,60	5-03	0,07	0,04	23,04
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		692,69	73-87	21,83	25,63	87,66



Меню
10.01 - 14.01.2021 года
5-11 классы

Понедельник

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Курица запеченная	100	199,20	17-00	13,98	13,99	4,21
Каша пшеничная	250	309,0	9-38	16,0	1,0	70,0
Чай с сахаром	200/15	40,0	1-36	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		594,96	30-50	32,09	14,19	23,34

Вторник

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Борщ	250	73	11-03	1,27	3,88	6,85
Чай с сахаром	200/15	40,0	1-36	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		159,76	15-15	3,38	4,08	25,98

Среда

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Суп из бобовых	250	118,6	15-30	4,39	0,42	13,22
Чай с сахаром	200/15	40,0	1-36	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		205,36	19-42	6,50	0,62	32,35

Четверг

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Рыба запеченная	100	143,41	16-05	22,7	4,81	10,30
Рис отварной	200	210,11	8-90	3,67	5,42	36,57
Чай с сахаром	200/15	40,0	1-36	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		440,28	29-07	28,48	10,43	66,0

Пятница

Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Цена	Б	Ж	У
Рассольник ленинградский	250	71,80	17-93	1,41	3,96	6,32
Чай с сахаром	200/15	40,0	1-36	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60	46,76	2-76	1,58	0,20	9,66
Итого:		158,56	22-05	3,52	4,16	25,45