

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

на период с 05.04.2021г.-09.04.2021г.



ШКОЛА 30 Утверждаю:

Директор ШКОЛЫ:30

Л.В. Ячменева

Приказ № 45 от 27.02.2021г

2 неделя		Пищевая /энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)	Стоимость (пример.)
Понедельник	выход, гр		
Яблоко	150	0,6/0/16,95/69	60,44р
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75/11/12,25/178,25	
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
Вторник			
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	
Печень тушеная со сметаной	110	16,83/9,46/4,07/168,85	
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	
Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,65/144 1,99/0,38/13,02/63,45	
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	
Среда			67,46р
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	
Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75	
Котлета мясная	100	15,3/14,85/7,56/224,91	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	
Четверг			55,93р
Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,23	
Гуляш	110	16,17/31,24/5,17/366,74	
Рис отварной	180	8,64/6,12/40,68/252,36	
Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,65/144 1,99/0,38/13,02/63,45	
Напиток витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	
Пятница			49,81
Суп гороховый	250	5,7/6,1/13,02/129,8	
Курица запеченная	110	21,4/3,8/3,5/134,3	
Макаронны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	
Компот из кураги.	200	1/0/23,6/98,4	