



**Комплекс «Мясной Плюс»
для обучающихся 5-11 классов
Сентябрь - октябрь 2024 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

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.	
Блинчик с маслом (2 шт)	126	6,15/13,59/37,56/306,87	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Плов с мясом	250	20,98/27,47/38,95/486,93	Гуляш	90	15,13/14,63/ 3,64/207,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Песочный батончик	30	1,2/8,1/16,5/143,7	Сочник со сгущенкой	30	1,8/7,8/15,9/141
Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78	Рагу из птицы NEW	240	18,21/22,62/23,87/373,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	1 шт	1,98/5,4/24,12/154,8	Оладьи со сгущенным молоком (2 шт)	60	3,3/10,75/16,04/174,93
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0,04/0,7/4,30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4,30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0	Скон в шоколадной глазури	30	1,5/8,1/15,9/141,3
Курица запеченная со сливочно-сырным соусом NEW	90	26,76/17,96/1,23/278,76	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0,24/100
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Коржик молочный с сахаром	35	2,1/9,45/19,25/174,65	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами NEW	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Блинчик с маслом (2 шт)	126	6,15/13,59/37,56/306,87	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом NEW	90	26,76/17,96/1,23/278,76
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Кекс с изюмом	100	6,6/22,0/62,0/430,0	Скон в шоколадной глазури	30	1,5/8,1/15,9/141,3
Гуляш	90	15,13/14,63/ 3,64/207,09	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	1 шт	18,4/17,5/3,16/244	Оладьи со сгущенным молоком (2 шт)	60	3,3/10,75/16,04/174,93
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/159,3	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Песочный батончик	30	1,2/8,1/16,5/143,7	Слойка сахарная	80	7,2/22,4/52,8/440,0
Биточек мясной с картофелем NEW	90	15,95/15,77/10,42/248,1	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

Стоимость питания 1 дня 130,00 руб.