



**Комплекс «Мясной Плюс»
для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь - Февраль 2024г.-2025г..**

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	116/10	6,15/13,59/37,56/306,87	Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	30	1,35/4,8/18,6/123
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		
Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	30	1,5/6,3/15,3/123	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78	Запеканка из мяса с овощами NEW	90	13,11/15,11/5,1/211,67
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	30	2,4/10,5/15,9/165
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	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	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	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Слойка сахарная 1 шт.	80	7,2/2,4/5,2/8/352	Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	35	1,93/8,05/22,4/31,5
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Птица тушеная с картофелем NEW	250	17,75/22,45/26,32/380,22
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	35	1,93/8,05/22,4/31,5	Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	30	1,5/6,3/15,3/123
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
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
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
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	0,8/0,2/7,5/38	Оладьи со сгущенным молоком 2 шт.	50/10	3,3/10,75/16,04/174,93
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами	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	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	35	1,93/8,05/22,4/31,5	Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	30	1,35/4,8/18,6/123
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом	90	26,76/17,96/1,23/278,76
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	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	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	Слойка сахарная	80	7,2/2,4/5,2/8/440,0
Гуляш	90	15,13/14,63/ 3,64/207,09	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	30	1,5/6,3/15,3/123	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Мясная корзинка с сыром	90	25,81/27,17/7,87/381,07	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
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	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Блинчик с маслом	116/10	6,15/13,59/37,56/306,87	Кондитерское изделие промышленного производства 1 шт.	30	2,4/10,5/15,9/165
Биточек из птицы	90	16,3/13,2/14,05/241,01	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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	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	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

Стоимость питания 1 дня 140,00 руб.