



1 ВАРИАНТ БС
Комплекс «Мясной»
для обучающихся 5-11 классов
Март - Май 2024 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. цен.(ккал) | №ТТК | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|------------|---|---------|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Плов с мясом и перловой крупой | 250 | 22,13/27,51/35,28/478,90 | 89/2 | 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 | 53 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | 391 | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | 249/2 | Пельмени отварные с маслом | 205 | 17,09/22,27/32,26/398,78 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | 119/120 | 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 | 95/1 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/14,6/58,95 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | | | | |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 | 329 | 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 | 54 | 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 | 119/120 | 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 | 107 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 | 259 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | 65 | Спагетти 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 | 119/120 | 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 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | 381 | Азу с мясом NEW | 240 | 14,49/21,87/27,27/365,83 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | 119/120 | 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 | 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | | |



1 ВАРИАНТ БС
Комплекс «Мясной»
для обучающихся 5-11 классов
Март - Май 2024 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | № ТТК | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|--------------------------------------|------------|--|---------|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | 177/2 | Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 14,88/12,69/2,01/182,62 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | 54 | 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 | 119/120 | 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 | 104 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | |
| Тефтель с сыром NEW | 90 | 11,65/17,51/12,09/254,3 | 270/1 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 22,29/12,58/0,99/211,27 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 64 | 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 | 119/120 | 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 | 391 | Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 | 152/2 | Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47 /11,23/230,1 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | 283 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 100/50 | 3,41/6,31/18,58/145,71 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 119/120 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с малиной | 200 | 0,11/0,07/3,86/16,98 | 107 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 | 88/2 | Мясо тушеное | 90 | 14,94/14,16/2,51/197,5 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | 53 | 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 | 119/120 | 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 | 98 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | 331 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 65 | Спагетти 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 | 119/120 | 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 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |