

Примерное цикличное меню (весна) с 28.02.2023 по 04.03.2023г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

27.02. (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Вес,г	пищевая/энергитическая ценность	27.02. (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Вес,г	пищевая/энергитическая ценность
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,8/0,68/12,28/63,05/ 1,14	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Булгур отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Молочный десерт (коктейль)	200	5,4/5/20,6/150	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

28.02. (ВТОРНИК)	Вес,г	пищевая/энергитическая ценность	28.02. (ВТОРНИК)	Вес,г	пищевая/энергитическая ценность
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Печень По-строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,12
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1/
Кисель витаминизир плодово-ягодн	200	0/0/20,2/81,4	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
			Кисель витаминизир плодово-ягодн	200	0/0/20,2/81,4

01.03.(СРЕДА)	Выход, г	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	01.03.(СРЕДА)	Выход, г	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76
Картофель запеченный с сыром	150	4,1/5,51/25,26/166,85	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

02.03. (ЧЕТВЕРГ)	Выход, г	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	02.03. (ЧЕТВЕРГ)	Выход, г	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34/11,2/29,53/322,83	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Молочный десерт (коктейль)	200	этикетка	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

03.03. (ПЯТНИЦА)	Выход, г	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	03.03. (ПЯТНИЦА)	Выход, г	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8
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
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2
			Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48

04.03. (СУББОТА)	Выход, г	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	04.03. (СУББОТА)	Выход, г	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Свекла тушеная с яблоками	60	0,75/5,08/4,98/68,55
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43/	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12
			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

Примерное цикличное меню (весна) с 06.03.2023 по 11.03.2023г (1-4 классы)

Завтрак			Обед		
06.03.(ПОНЕДЕЛЬНИК)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	06.03.(ПОНЕДЕЛЬНИК)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	200/5	6,23/7,14/31,66/215,55	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3
07.03. (ВТОРНИК)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	07.03. (ВТОРНИК)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Горошек консервированный	60	1,75/0,11/3,55/21,6
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	13,81/7,8/7,21/154,13
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
Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
08.03.(СРЕДА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	08.03.(СРЕДА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35	Люля-кебаб с томатным соусом с зеленью	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
09.03. (ЧЕТВЕРГ)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	09.03. (ЧЕТВЕРГ)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Рыба запечен под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12
Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
Фруктовый десерт (фруктовое пюре)	190	этикетка	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
10.03. (ПЯТНИЦА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	10.03. (ПЯТНИЦА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Люля – кебаб с томат соус зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38	Суп куриный с рисом и томатом	200	5,7/6/12,8/139,8
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	100	1/0,2/20,2/92	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
11.03. (СУББОТА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	11.03. (СУББОТА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	150	23,46/11,79/42,51/372,4	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
			Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот фруктово-ягодный	200	0,15/0,04/12,83/52,45

Примерное цикличное меню (весна) с 13.03.2023 по 18.03.2023г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

13.03. (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	13.03. (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Макаронны отварные с сыром и маслом	150	7,85/5,23/41,29/243,85	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2/6,38/12,02/131,11
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Филе птицы тушенное в томат соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

14.03. (ВТОРНИК)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	14.03. (ВТОРНИК)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Мясные колобки NEW	110	14,98/12,23/256,89	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Курица запеченная с сыром	95	24,87/21,09/0,72/290,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	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

15.03. (СРЕДА)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	15.03. (СРЕДА)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22/
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	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

16.03. (ЧЕТВЕРГ)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	16.03. (ЧЕТВЕРГ)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Макаронны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 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
			Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85

17.03. (ПЯТНИЦА)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	17.03. (ПЯТНИЦА)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Биточек из птицы "Нежный"	90	16,69/13,86/10,69/234,91
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12
Молочный десерт (коктейль)	200	этикетка	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

18.03. (СУББОТА)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	18.03. (СУББОТА)	Выход, гн	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Батон пшеничный	60	4,5/1,74/29,88/157,2	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,75/19,59/130,79	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
			Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6

Примерное цикличное меню (весна) с 20.03.2023 по 25.03.2023г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

20.03. (ПОНЕДЕЛЬНИК)			20.03. (ПОНЕДЕЛЬНИК)		
Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/		Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Блинчик со сгущен молоком (1 шт)	40/10	2,9/3,99/18,99/127,19	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Филе птицы тушеное с овощами (филе, лук, морк, томат паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60
			Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
21.03. (ВТОРНИК)			21.03. (ВТОРНИК)		
Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/		Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	
Котлета мясная "Домашняя"	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Бульон куриный с яйцом и гренками	200/12/10	6,01/4,38/7,73/93,68
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/1,32/0,24/8,04/39,60	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30	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
22.03. (СРЕДА)			22.03. (СРЕДА)		
Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/		Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	150	21,5/13,61/31,05/333,11	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/7,16/181,35
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22/
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
23.03. (ЧЕТВЕРГ)			23.03. (ЧЕТВЕРГ)		
Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/		Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Рыба запеченная с сыром	90	18,5/3,73/2,51/116,1	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
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
Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22	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
24.03. (ПЯТНИЦА)			24.03. (ПЯТНИЦА)		
Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/		Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Бефстроганов	90	16,98/28,92/3,59/346
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/1,32/0,24/8,04/39,60
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
25.03. (СУББОТА)			25.03. (СУББОТА)		
Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/		Выход, гр	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12
Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
			Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/1,65/0,3/10,05/49,5
			Компот фруктово-ягодный	200	0,15/0,04/12,83/52,45

Примерное цикличное меню (весна) с 27.02.2023 по 01.04.2023г (1-4 классы)

Завтрак

Обед

27.03. (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	27.03. (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,39/9,71/26,83/219,19	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Плов с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4,30,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

28.03. (ВТОРНИК)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	28.03. (ВТОРНИК)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Суп рыбный с крупой (рыб консер)	200	4,98/6,07/12,72/125,51
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73 /51,3

29.03.(СРЕДА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	29.03.(СРЕДА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76
Картофель запеченный с сыром	150	4,1/5,51/25,26/166,85	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

30.03. (ЧЕТВЕРГ)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	30.03. (ЧЕТВЕРГ)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34/11,2/29,53/322,83	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Молочный десерт (коктейль)	200	этикетка	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

31.03. (ПЯТНИЦА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	31.03. (ПЯТНИЦА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Филе птицы тушеное в томат соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8
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
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2
			Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48

01.04. (СУББОТА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/	01.04. (СУББОТА)	Выход, гп	Пищевая/Эн.цен. (ккал) Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Свекла тушеная с яблоками	60	0,75/5,08/4,98/68,55
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43/	Картофель отварной с масл и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12
			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

