



МЕНЮ

обучающихся, из категории малообеспеченных семей, 5-11 класс (горячий завтрак)

ДЕНЬ 1 - понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	25	326
Сыр порциями	15	10	51
Хлеб пшеничный	40	4	94
Какао с молоком	200	12	150,8
Фрукты свежие	100	27	47
Итого за день	555	78,00	668,8

ДЕНЬ 2 - вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Омлет запеченный с сыром	150	36	229,8
Икра кабачковая	60	7	71,4
Чай с сахаром	200	3	58
Фрукты свежие	100	27	96
Хлеб пшеничный	50	4,01	130,6
Итого за день	560	77,01	585,8

ДЕНЬ 3 - среда

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	40	173,75
Картофель отварной	180	15,5	217,8
Салат из квашеной капусты	100	12,5	84
Хлеб пшеничный	40	4	94
Чай с лимоном	207	7	60
Итого за день	627	79,00	629,55

ДЕНЬ 4 - четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Запеканка из творога с молоком стуженым	210	43,2	337,65
Чай с сахаром	200	3	58
Фрукты свежие	100	27	38
Хлеб пшеничный	40	4	104,48
Итого за день	550	77,20	538,13

ДЕНЬ 5 - пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Гуляш 50/50	100	53,16	118,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	385,2
Мармелад	15	5	48,15
Чай с лимоном	207	7	60
Хлеб пшеничный	50	4,01	117,5
Итого за день	552	77,18	729,65

ДЕНЬ 6 - понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	30	300
Масло (порциями)	10	5	75
Фрукты свежие	100	27	47
Какао с молоком	200	12	112,86
Хлеб пшеничный	40	4	94
Итого за второй день	550	78,00	628,86

ДЕНЬ 7 - вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	53	112
Рис отварной	180	10,01	273,6
Салат из свеклы отварной	100	9	71,884
Чай с сахаром	200	3	58
Хлеб пшеничный	30	3	78,36
Итого за день	610	78,41	593,844

ДЕНЬ 8 - среда

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Печень по-строгановски с соусом	130	51,01	164
Картофельное пюре	180	15,01	196,2
Чай с сахаром	200	3	58
Хлеб пшеничный	40	4	94
Печенье	20	5	64,8
Итого за день	570	78,02	577

ДЕНЬ 9 - четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	48	161,407
Макаронные изделия отварные	180	12,01	269,14
Икра кабачковая	100	8	119
Чай с лимоном	207	7	60
Хлеб пшеничный	40	4	94
Итого за день	627	79,01	703,547

ДЕНЬ 10 - пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность (ккал)
Каша молочная "Дружба"	245	56,01	325,74
Чай с сахаром	200	3	58
Хлеб пшеничный	40	4	70,5
Пряник домашний	60	15	256,1
Итого за день	545	78,01	710,34