Примерное 20-ти дневное меню для детей из малообеспеченных семей, опекаемых и вынужденных переселенцев (5-11 класс) Л2 (с 07.11.23г)

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.	
Биточек из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5	Шницель из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5
Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146	Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Минтай запеченный с луком	50/10	9,5/6,5/3,7/112,8	Голубцы ленивые	120 (90/30)	7,88/9,03/7,58/143,1
Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6	Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			СРЕДА		
Тефтели с соусом томатным	90 (60/30)	12,59/17,56/13,96/ 264,24	Котлета "Нежность" (говядина)	60	7,91/6,6/7,33/120,35
Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96	Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/131,6 1
Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Котлета из говядины	60	9,17/9,56/8,52/156,8	Минтай тушеный в томате с овощами "Дары моря"	100 50/50	10,6/5,1/5,6/112
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,84/4,41/26,41/ 168,48	Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Компот из изюма	200	0,33/0/21,66/86,7
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Котлета "Сюрприз"(филе птицы,говядина)	60	8,38/7,37/8,52/133,9	Биточек из птицы с овощами	60	9,37/12,32/4,8/167,6
Картофель отварной запеченный "Парабола"	100	2,69/3,35/15,3/102,42	Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическа	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетичес

ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	я ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	кая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Биточек из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5	Биточки Особые	60	9,39/13,84/8,24/195,06
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,84/4,41/26,41/168,48	Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Котлета"Особая" (свинина,говядина)	60	9,39/13,84/8,24/195,06	Котлета из свинины	60	7,37/16,33/8,52/210,5
Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/131,61	Макароны отварные	100	3,47/3,57/21,4/131,6
Напиток апельсиновый	200	0,3/0,06/16,2/67,42	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
СРЕДА			**СРЕДА**		
Минтай запеченный с луком	50/10	9,5/6,5/3,7/112,8	Минтай тушеный в томате с овощами "Дары моря"	100 50/50	10,6/5,1/5,6/112
Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43	Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96
Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Котлета из птицы с овощами	60	9,37/12,32/4,8/167,6	Котлета "Сюрприз" (говядина, филе куриное)	60	8,38/7,37/8,52/133,9
Рис отварной	100	2,44/3,5/25,66/146	Спагетти отварные	100	3,45/3,57/21,42/131,61
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Компот из яблок "Солнечный"	200	0,2/0/20/86
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Бифштекс "Мясное раздолье"	60	10,73/17,93/0,7/207,09	Голубцы ленивые	120 (90/30)	7,88/9,03/7,58/143,1
Картофельное пюре	100	2,03/3,16/13,35/89,96	Картофель отварной	100	1,9/2,59/14,88/90,43
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48