

МАУ Центр социального питания
Примерное 12 дневное меню с 13 января 2025

Бесплатное двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 кл 173 руб(88+85)

200г

800г

Льготное питание для обучающихся 5-11 классов - понедельник			Бесплатное горячее питание для обучающихся 1-4 кл			обед ОВЗ 1-4классы 85 рубл 700г			Бесплатное двухразовое питание для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классов 125,00 рублей										
выход	эл.цен	цена	выход	ккал	цена	выход	эл.цен	цена	Второй завтрак(200ккал)	200г	ккал	цена	обед(816-952ккал)	выход	эл.цен	цена			
Понедельник			Завтрак			обед(705-823ккал)			Второй завтрак(200ккал)			обед(816-952ккал)							
Плов со свиной 40/210	250	490	67,55	200/5	242	35,21	90	272	Напиток чайный Ягодный	200	46	7,48	Плов со свиной 40/210	250	490	67,55			
Чай с сахаром	200	57	3,38	200	46	7,48	150	192	Батон нарезной	31	81	4,18	Чай с сахаром	200	57	3,38			
Хлеб дарницкий	40	78	3,87	25	66	3,31	200	57	Масло сливочное	5	33	10,24	Хлеб дарницкий	38	78	3,87			
Печенье сладкое	4шт/60	270	13,2	200	158	42,00	30	62	Повидло	20	50	5,56	Печенье сахарное к Чаю	12,5	50	2,43			
							30	135											
							30	6,6											
итого	550	895,00	88,00	итого	630	512,0	88	итого	700	780	85	итого	256	210	27,46	итого	800,5	817,00	97,54
вторник			Завтрак			обед(705-823ккал)			Второй завтрак(200ккал)			обед(816-952ккал)							
Котлета(из свиной окорок) с соусом томатным(56,51+2,)	100/30	391/22	58,51	90	261	43,72	200	62	Чай с молоком	200	81	10,57	Котлета(из свиной окорок) с соусом томатным(56,51+2,)	100/30	391/22	58,51			
Каша гречневая рассыпчатая	180	278	23,48	150	221	23,01	200/15	57	Печенье сладкое	30	135	6,6	Каша гречневая рассыпчатая	180	278	23,48			
Чай с сахаром	200	57	3,38	200	93	9,01	38	78	3,9				Чай с сахаром	200	57	3,38			
Хлеб дарницкий	40	80	2,63	39	80	6,03	15	68	3,3				Хлеб дарницкий	22	45	2,21			
				1шт/28	98	6,23													
итого	550	828	88	итого	507	753	88	итого	703	909	85	итого	230	216	17,17	итого	837	910	107,83
среда			Завтрак			обед(705-823ккал)			Второй завтрак(200ккал)			обед(816-952ккал)							
Макарон от с сыром	180/15	348	39,77	90	147	55,32	200/3	48/5	14,05				Борщ с кап, карт, и сметаной 18,56+ 1,68	300/3	73/5,4	20,24			
Чай с сахаром	200	57	3,38	150	232	19,57	110	297	45,63				Тефтели из свиной 1 вар 80/30 соус с том	110	297	45,63			
Батон нарезной	21	55	2,85	200/10	62	6,01	150	245	18,42	Чай с сахаром и яблоком	200/10	62	6,01	Чай с сахаром и яблоком	180	230	16,69		
Лакт-элит	200	158	42,00	44	91	4,5	200/15	57	3,38	со сгущенным молоком	24	79	10,96	Каша перловая рассыпчатая	200/15	57	3,38		
				1шт/10	39	2,6	37	76	3,52				Хлеб дарницкий	40	83	4,1			
													Печень затяжное	2шт/20	78	5,2			
итого	616	618	88,00	итого	504	571	88,00	итого	700	728,00	85	итого	284	227	29,76	итого	853	822,4	95,24
четверг			Завтрак			обед(705-823ккал)			Второй завтрак(200ккал)			обед(816-952ккал)							
Гуляш из филе цыпленка 40/60	100	99	44,07	150/30	258	49,48	200	108	6,37				Суп с макаронными изделиями	200	108	15,33			
Макарон отварные	180	294	22,1	150/30	83	18,42	100	99	44,07	Напиток чайный Ягодный	200	46	7,48	Биточек(из свиной окорок) с соусом томатным(56,51+2,)	100/30	391/22	58,51		
Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	5,96	200	91	11,32	200/15	57	3,38	Пряник	2шт/56	197	12,46	Макарон отварные	180	294	22,1		
Хлеб дарницкий	30	62	3,41	120	54	27,2	36	74	3,63	Чай с сахаром	200/15	57	3,38	Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	5,96		
Пряник	2шт/56	197	12,46				2шт/30	147	7,98	Хлеб дарницкий	31	62	3,16	Хлеб дарницкий	31	62	3,16		
итого	573	711	88	итого	500	486	88	итого	716	717	85	итого	256	243	19,94	итого	853	1009	105,06
пятница			Завтрак			обед(705-823ккал)			Второй завтрак(200ккал)			обед(816-952ккал)							
Тефтели из свиной 1 вар 80/30 соус с том	110	297	45,63	90	205	57,81	200	134	11,73				Суп карт с горохом и фаршем свиным 17,6+ 5,77	300/5	201/19	23,37			
Рис припущенный	180	265	27,61	40	30	2,67	90	235	37,38	Кофейный напиток растворимый	200	91	11,32	Тефтели из свиной 1 вар 80/30 соус с том	110	297	45,63		
Чай с сахаром	200	57	3,38	150	245	18,42	150	221	23,01	Батон нарезной	27	71	3,66	Рис припущенный	180	265	27,61		
Хлеб дарницкий	35	72	3,58	200/7	59	5,96	200/15	57	3,38	повидло	20	50	5,56	Чай с сахаром	200	57	3,38		
Печенье затяжное	3шт/30	116	7,8	200/7	59	5,96	30	62	2,9				Хлеб дарницкий	44	91	4,47			
				31	62	3,14	30	135	6,6										
итого	555	807	88	итого	517	601	88	итого	700	844	85	итого	247	212	20,54	итого	839	930	104,46
Суббота			Завтрак			обед(705-823ккал)			Второй завтрак(200ккал)			обед(816-952ккал)							
Зразы ленивые мясные(с яйцом), соус томатный 52,96+2	100/30	362/22	54,96							Кофейный напиток растворимый	200	91	11,32	Суп рисовый по - восточному(свиной)	300/10	149	19,42		
Каша гречневая рассыпчатая	180	278	23,48							Батон нарезной	27	71	3,66	Зразы ленивые мясные(с яйцом), соус томатный 52,96+2	100/30	362/22	54,96		
Чай с сахаром	200	57	3,38							повидло	20	80	5,56	Каша гречневая рассыпчатая	180	278	23,48		
Хлеб дарницкий	35	72	3,58										Чай с сахаром	200	57	3,38			
Печенье затяжное	10	39	2,6										Хлеб дарницкий	32	66	3,22			
итого	555	830	88	итого	517	601	88	итого	700	844	85	итого	247	242	20,54	итого	852	934	104,46

от 600-750 ккал 88 руб				от 470-587 ккал 88 руб				обед(705-823ккал) 85 руб				второй завтрак(200ккал) 200г				обед(816-952ккал) 800г			
Понедельник								Суп карт с горохом				Суп карт с горохом							
Тефтели с рисом 80/40, смет с том	120	281	41,02	Макарони отв с сыром,	150/15/10	299	36,08	Тефтели с рисом 60/30, смет с том	90	235	30,89	Каша рисовая жидкая	300	191	26,43	Тефтели с рисом 80/40, смет с том	120	281	41,02
Каша гречневая рассыпчатая	180	278	23,48	горошком консервированным		6	3,79	Каша гречневая рассыпчатая	150	232	19,57	Чай с сахаром	200	57	3,38	Каша гречневая рассыпчатая	180	278	23,48
с горошком консервированным	22	8	8,9	Чай с сахаром	200	57	3,38	с горошком консервированным	22	8	8,9	Батон нарезной	31	81	4,21	Чай с сахаром	200	57	3,38
Чай с яблоком	200/10	62	6,01	Батон нарезной	20	53	2,75	Чай с яблоком	200/10	62	6,01	Печенье сахарное К чаю	12,5	50	2,43	Хлеб дарницкий	30	62	3,07
Хлеб дарницкий	37	76	3,72	Лакт-элит	200	158	42,00	Хлеб дарницкий	30	62	3,03								
Печенье сахарное К чаю	2 шт/25	100	4,87					Печенье сахарное К чаю	2 шт/25	100	4,87								
итого	594	805	88	итого	595	573	88	итого	727	833	85	итого	543,5	379	36,45	итого	830	879	88,55
Вторник								Борщ с капустой и кар(новая рец)				Борщ с кап, карт, и сметаной 18,56+ 1,68							
Котлета(из свинины окорок) с соусом томатным(56,51+2,67)	100/40	391/30	59,18	Котлета(из свинины окорок) с соусом томатным(50,83 +2)	90/30	322/22	52,83	Гуляш из свинины отв 40/50	90	272	44,45					Котлета(из свинины окорок)	100	391	56,51
Макарони отварные	180	294	22,1	Рис припущенный	150	221	23,01	Каша перловая рассыпчатая	150	192	14,16	Кофейный напиток растворимый	200	91	11,32	Макарони отварные	180	294	22,1
Чай с сахаром	200	57	3,38	Чай с сахаром	200	57	3,38	Чай с сахаром	200	57	3,38	Батон нарезной	27	71	3,66	Чай с сахаром	200	57	3,38
Хлеб дарницкий	37	76	3,73	Батон нарезной	26	68	3,58	Хлеб дарницкий	40	83	4,04	повидло	20	50	5,56	Хлеб дарницкий	22	45	2,23
				печенье затяжное	2шт/20	78	5,2	Печенье сладкое	30	135	6,6								
Итого	555	840	88	Итого	516	768	88	Итого	710	787	85	итого	247	212	20,54	итого	805	865,9	104,46
								Бульон с овощами, гречками				Бульон с овощами, гречками 4,99+ 2,23+ 17,75							
Картофель тушеный с мясом 30/220	250	374	65,85	Тефтели из свинины 1 вар 60/30 соус смет с том	90	235	37,38	Биточек мясной, соус томатный	90/30	322/22	52,83	Напиток яблочный	200	103	9,33	Запеканка картоф с мясом (св)	250	633	62,79
Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	5,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	232	19,57	Макарони отварные	150	245	18,42	блинчик с	50	86	12,79	Чай с сахаром	200	57	3,38
Хлеб дарницкий	37	76	3,73	Компот из яблок	200	98	14,3	Чай с сахаром	200	57	3,38	повидло	20	50	5,56	Хлеб дарницкий	37	76	3,75
Пряники классические	56/2шт	197	12,46	Хлеб гречишный	28	58	4,29	Хлеб дарницкий	15	31	1,51					Печенье сахарное К чаю	12,5	50	2,43
				Пряники классические	56/2шт	197	12,46	Печенье сладкое	15	68	3,3								
итого	550	706	88	Итого	524	820	88	Итого	710	810	85	итого	270	239	27,68	итого	824,5	927	97,32
Четверг								Суп с пшеном и томатом, фаршем свиным5,01+ 3,46				Суп с пшеном и томатом, фаршем свиным 7,51+ 5,77							
Зразы лепивые мясные(с яйцом), соус томатный 52,96+2	100/30	362/22	54,96	Запеканка рисовая с творогом, с молоком сгущенным с сахаром	150/20	276	37,07	Зразы лепивые мясные(с яйцом), соус томатный 47,69+2	90/30	348	49,69	Чай с сахаром	200	57	3,38	Макарони отварные	180	294	22,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	278	23,48	Напиток из шиповника	200	94	13,37	Каша гречневая рассыпчатая	150	232	19,57	яйцо отв	50	79	22,53	Чай с сахаром	200	57	3,38
Чай с сахаром	200	57	3,38	Батон нарезной	32	84	4,28	Чай с сахаром	200	57	3,38	Батон нарезной	30	79	4,12	Хлеб дарницкий	19	39	1,92
Хлеб дарницкий	35	72	3,58	Флоды свежие(яблоко)	100	47	23,84	Хлеб дарницкий	38	78	3,89								
Печенье затяжное	10	39	2,6																
итого	555	830	88	итого	502	553	88	Итого	711	843	85	итого	280	215	30,03	итого	824	956	94,97
Пятница								Суп с макаронными изделиями и фаршем свиным 6,36+5,77				Суп с макаронными изделиями и фаршем свиным 9,56+ 8,65							
Тефтели из свинины 1 вар 80/30 соус с том	110	297	45,63	Биточек рубленый из филе цыпл с соусом томатным	90	205	37,81	Тефтели из свинины 1 вар 60/30	90	235	37,38	Чай с сахаром	200	57	3,38	Тефтели из свинины 1 вар 80/30	110	297	45,63
Рис припущенный	180	265	27,61	Макарони отварные	150	245	18,42	Рис припущенный	150	221	23,01	Блинчики	50	86	12,79	Рис припущенный	180	265	27,61
Чай с сахаром	200	57	3,38	Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	5,96	Хлеб дарницкий	42	87	4,23	со сгущенным молоком	20	66	9,44	Чай с сахаром	200	57	3,38
Хлеб гречишный	33	68	5,15	Хлеб дарницкий	30	62	3,14	Печенье сахарное к Чаю	25	100	4,87					Хлеб дарницкий	45	93	4,56
пряник	28	98	6,23																
итого	551	785	88	итого	517	601	88	итого	705	827	85	итого	270	209	25,61	итого	842,5	902	99,39
Суббота								Суп крестьянский с перл крупой , сметаной 17,45+2,28				Биточек(из свинины окорок) 56,51							
Биточек(из свинины окорок) с соусом томатным(56,51+2,67)	100/40	391/30	59,18					Напиток Чайный ягодный	200	46	7,48	Пряники	2шт/56	197	12,46	Макарони отварные	180	294	22,1
Макарони отварные	180	294	22,1													Чай с сахаром	200	57	3,38
Чай с сахаром	200	57	3,38													Хлеб дарницкий	28	58	2,82
Хлеб дарницкий	33	65	3,34																
итого	553	840	88	итого				итого	256	243	19,94	итого				итого	813	917	105,06