МАУ Центр социального питания

Примерное 12 дневное меню с 25 ноября 2024(2 учебная четверть)

горошек консерв 1кг 367,66
вафли (1шт 25г) 6,92 цена 276,80

от 600- 750 ккал 88 руб				от 470-587 ккал 85 руб				700г				550г				800г			
								обед ОВЗ 1-4классы 85 рубл				абонемент 125 руб ОВЗ(1200г)							
абонемент 88рублей 5-11 кл	выход	эн.цен	цена	абонемент 85руб 1-4 кл	выход	ккал	цена	обед(705-823ккал)	выход	эн.цен	цена	завтрак(от 544-680ккал)	выход	ккал	цена	обед(816-952ккал)	выход	эн.цен	цена
понедельник								Суп картоф с рисом , цыпленком	250/12,5	86/26	16,1					Суп картоф с рисом , цыпленком	300/15	103/31	19,23
Ежики куриные(филе)	100/30/24	170	47,01	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	242	22,22	Ежики куриные (филе)	100/30	170	47,01	Каша рисовая	300/3	333	28,13	Зразы ленивые (св,окорок)	100	362	38,72
с соусом томатным		22	1,38	Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	3,70	с соусом томатным		22	1,38	Чай с сахаром	200	57	2,6	Макароны отварные	180	294	11,2
и горошком консервированным		8,64	8,60	Батон нарезной	20	53	2,68	Макароны отварные	150	245	9,33	Батон нарезной	18	47	2,29	Чай с сахаром	200/15	57	2,6
Макароны отварные	180	294	11,20	Лакт-Элит	200	158	40,00	Компот из св.плодов(яблоки)	200	98	8,54	Яйцо куриное вареное	50	79	15,98	Хлеб дарницкий	26	54	2,16
Компот из св.плодов(яблоки)	200	98	8,54	Фрукты(Яблоко)	136	64	16,40	Хлеб дарницкий	32	66	2,64					Печенье затяжное	1шт/10	21	2,09
Хлеб гречишный	40	62	4,35																
Вафли	1шт/25	133	6,92																
итого	**599**	**787,64**	**88,00**	**итого**	**768**	**576,0**	**85**	**итого**	**774,5**	**713**	**85**	**итого**	**571**	**516**	**49**	**итого**	**831**	**922,0**	**76,00**
вторник																			
								Борщ с кап, карт, и сметаной	250/3	99/5	7,98					Борщ с кап, карт, и сметаной	300/6	119/11	9,58
Гуляш из отварного мяса(окорок)	50/50	327	47,06	Фрикадельки по-калининградски(свин ок+ филе цыпл)	100/30	222	43,89	Гуляш из отварного мяса(окорок)	50/50/23	327	47,06	Каша пшенничная мол. жид с маслом	300/5	238/33	20,41	Гуляш из отварного мяса(окорок)	50/50	327	47,06
Рис припущенный	180	265	19,79	с соусом томатным		22	1,38	с горошком консервированным		8,28	8,34	Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	3,70	с огурцом соленым	27	3,24	5,65
Чай с сахаром	200/15	57	2,6	Каша гречневая рассыпчатая	150	232	12,57	Рис припущенный	150	221	16,49	Вафля	1шт/25	133	6,92	Рис припущенный	180	265	19,79
Хлеб дарницкий	24	50	2,05	Компот из яблок и мандарина	200	106	9,4	Чай с сахаром	200/15	57	2,6	Батон нарезной	30	80	4,03	Чай с сахаром и яблоком	200/10	62	4,05
Фрукты свежие(мандарин)	100	38	16,5	Хлеб дарницкий	15	31	1,26	Хлеб дарницкий	30	62	2,53					Хлеб дарницкий	45	94	3,81
				Фрукты свежие(мандарин)	100	38	16,5												
итого	**604**	**737**	**88,00**	**итого**	**595**	**651**	**85**	**итого**	**756**	**779,28**	**85**	**итого**	**567**	**543**	**35,06**	**итого**	**868**	**881,24**	**89,94**
среда																			
								Рассольник ленин с перл кр, смет	250/5	101/9	10,29					Рассольник лен с перл кр, смет	300/6	121/11	12,35
Наггетсы куриные(из п/ф) 5шт	110	175	60,08	Омлет натуральный с маслом	150/2	227/13	40,08/2,31	Наггетсы куриные(из п/ф) 4 шт	90	143	48,06	Каша гречневая жидкая с маслом	300/5	241/33	21,83	запеканка картофельная с мясом(св,окорок)	250	633	45,56
с соусом сметанным с томатом	30	24	2,93	Какао с молоком	200	119	12,02	Макароны отварные	150	245	9,33	Чай с молоком	200	81	6,71	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	59	3,7
Макароны отварные	180	294	11,2	Батон нарезной	37	97	4,87	Напиток чайный ягодный	200	46	7,1	Батон нарезной	40	102	5,37	Хлеб дарницкий	30	62	2,53
Напиток чайный ягодный	200	46	7,1	Пряник	2шт/120	427	25,72	Хлеб дарницкий	40	82	3,31	Печенье затяжное	3шт/30	116	6,28	Фрукты свежие (апельсин)	146	63	20,67
Хлеб дарницкий	39	80	3,24					Печенье к чаю	2шт/40	180	6,91								
Печенье к чаю	20	90	3,45																
итого	**579**	**709**	**88**	**итого**	**509**	**883**	**85**	**итого**	**775**	**806**	**85**		**575**	**573**	**40,19**	**итого**	**939**	**949**	**84,81**
четверг																			
								Суп по-восточному(свинина)	250/10	130	13,61								
Котлета куриная (филе)	100	233	45,61	Блинчики(3 шт)	150/20	383	48,37	Котлета куриная (филе)	100	233	45,61	Каша пшенная, жид с маслом	300/5	242/33	21,11	Суп по-восточному(свинина)	250/10	130	13,61
с соусом томатным	30	22	1,38	с молоком сгущенным		52		с соусом томатным	30	22	1,38	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	59	3,7	Котлета куриная (филе)	100	233	45,61
Каша гречневая рассып	180	278	15,08	Напиток из смородины протертой	200	109	12,67	Каша гречневая рассыпчатая	150	232	12,57	Батон нарезной	25	66	3,23	с соусом томатным	45	34	2,08
Напиток из шиповника	200	94	8,89	Батон нарезной	20	53	2,68	Напиток из шиповника	200	94	8,89	Блинчик с молоком сгущенным	50/5	145	15,45	Каша гречневая рассып	180	278	15,08
Хлеб дарницкий	30	62	2,53	Фрукт(груша)	125	60	21,28	Хлеб дарницкий	35	72	2,94					Чай с сахаром	200/15	57	2,6
Фрукты(яблоко)	120	56	14,51													Хлеб дарницкий	30	62	2,53
итого	**660**	**745**	**88**	**итого**	**515**	**657**	**85**	**Итого**	**775**	**783**	**85**	**итого**	**592**	**545**	**43,49**	**итого**	**815**	**794**	**81,51**
Пятница																			
								Щи из свежей капусты ,со смет	250/5	85/9	7,16					Щи из свежей капусты ,со смет	300/6	102/11	8,59
Котлета(св ок)с соусом сметанным с томатом (40,24+2,93)	100/30	391/24	43,17	Запеканка из творога	140/40	385	62,18	Котлета(св ок)с соусом сметанным с томатом (40,24+2,93)	100/30/20	391/24	43,17	Запеканка рисовая с творогом, соусом ягодным(34,99+5,98)	200/50	368/25	40,97				
с огурцом соленым	19	2,28	3,98	с соусом ягодным(из ягод,протерт)		20	4,79	с огурцом соленым		2,4	4,11	Чай с сахаром	200/15	57	2,6	Котлета мясная (св ок)	100	391	40,24
Рис припущенный	180	265	19,79	Чай с сахаром	200	57	2,6	Рис припущенный	150	221	16,49	Батон нарезной	15	47	2,68	Каша перловая рассыпчатая	180	230	10,5
Сок фруктовый	200	90	11,61	Батон нарезной	26	68	3,38	Сок фруктовый	200	90	11,61	фрукт (яблоко)	100	47	12,05	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	59	3,7
Хлеб дарницкий	30	62	2,53	Плоды свежие(яблоко)	100	47	12,05	Хлеб дарницкий	30	62	2,46					Хлеб дарницкий	44	91	3,67
вафля	1 шт/25	133	6,92																
итого	**584**	**967,28**	**88**	**итого**	**506**	**577**	**85**	**итого**	**785**	**884,4**	**85**	**итого**	**565**	**544**	**58,30**	**итого**	**837**	**884**	**66,78**
Суббота																			
																Суп крестьянский с перл крупой, и сметаной	300/6	109/11	7,69
Блинчики(4шт)	200/40	510	69,82									Каша пшенничная жид молочная с маслом	300/5	238/33	20,41	Ежики куриные (филе)	100/30	170	47,01
с молоком сгущенным		132										Какао на молоке	200	119	12,02	с соусом томатным		22	1,38
Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	3,70									Батон нарезной	20	53	2,68	Макароны отварные	180	294	11,2
Батон нарезной	19	50	2,8									Пряник	60	220	12,86	Чай с сахаром и яблоками	200/10	62	4,05
Фрукт(яблоко)	100	47	12,05													Хлеб дарницкий	30	62	2,53
																Батон нарезной	24	63	3,17
итого	**566**	**798**	**88,37**									**итого**	**585**	**663**	**47,97**	**итого**	**880**	**793**	**77,03**

от 600- 750 ккал 88 руб				от 470-587 ккал 85 руб				обед(705-823ккал)				завтрак(от 544-680ккал)				обед(816-952ккал)			
Понедельник																			
								Суп карт с горохом.	250	128	6.05					Суп карт с горохом	300	154	7.26
Плов куриный(окорочок б/к)	40/210	519	64,7	Макароны отв с сыром.	150/15/13	299	25,93	Плов куриный(окорочок б/к)	40/210	519	64,7	Каша пшеничная жид с маслом	300/5	238/33	20.41	Плов куриный(окорочок)	40/210	519	64,7
Напиток чайный Ягодный	200	46	7,1	горошком консервированным		4,7	4,78	Напиток чайный Ягодный	200	46	7,1	Какао с молоком	200	119	12,02	Чай с сахаром	200/15	57	2,6
Хлеб дарницкий	40	83	3,34	Сок фруктовый	200	90	11,61	Хлеб гречишный	23	47	2,96	Батон нарезной	40	106	5,37	Хлеб гречишный	31	64	4,05
Кондит.изделие(пряник)	60	220	12,86	Батон нарезной	20	53	2,68	Печенье Мария	20/2шт	78	4,19	повидло	30	57	5,14	Печенье к Чаю	1шт/20	90	3,45
				Лакт-элит	200	158	40,00												
итого	**550**	**868**	**88**	**итого**	**598**	**604,7**	**85**	**итого**	**743**	**818**	**85**	**итого**	**575**	**553**	**42,94**	**итого**	**801**	**884**	**82,06**
Вторник																			
				Котлета(из свинины окорок) с				Борщ с кап. карт. и сметаной	250/5	99/9	7,98					Борщ с кап. карт. и сметаной	300/6	119/11	9,58
Биточек куриный	100	233	45,61	соусом томатным	100/30	391/22	41,62	Биточек куриный	100	233	45,61	Каша пшеная с молоком жидкая	300/5	242/33	21,11	Биточек куриный	100	233	45,61
с соусом томатным	30	22	1,38	Рис припущенный	150	221	15,24	с соусом молочным	30	25	3,23	Чай с сахаром и яблоками	200/10	62	4,05	с соусом томатным	30	22	1,38
и горошком консервированным	24	8,64	8,82	Чай с сахаром	200	57	2,6	огурец соленый	11	1,32	2,17	Батон	32	84	4,29	с огурцом соленым	20	2,4	4,04
Каша гречневая рассып	180	278	15,08	Батон нарезной	20	53	2,68	Каша гречневая рассыпчатая	150	232	12,57	Печенье Лужское с топл.молоком(	22	125	6,86	Каша гречневая рассып	180	278	15,08
Компот из кураги	200	118	10,91	Груша	134	65	22,86	Компот из кураги	200	118	10,91					Компот из кураги	200	118	10,91
Хлеб дарницкий	33	68	2,75					Хлеб дарницкий	30	62	2,53					Хлеб дарницкий	25	51	2,09
Печенье к чаю	20	90	3,45																
Итого	**587**	**817,64**	**88**	**Итого**	**634**	**809**	**85**	**Итого**	**776**	**779,2**	**85**	**итого**	**569**	**546**	**36,31**	**итого**	**861**	**834,7**	**88,69**
Среда																			
				Зразы ленивые (св ок)с соусом				Суп крестьянский с перл. сметаной	250/5	91/9	6,49					Суп крестьянский с перл. сметан	300/6	109/11	7,79
Гуляш из мяса птицы(окорочок)	50/50	233	58,15	сметанным с томатом(38,72+2,93)	100/30	362/24	41,65	Гуляш из мяса птицы(окорочок)	50/50	233	58,15					Зразы ленивые (св.ок)с соусом	100/30		
Пюре картофельное	180	164	16,32	100/30 с горошком консервированным	19	6,8	6,89	Макароны отварные	150	245	9,33	Каша Дружба жидкая с маслом	300/2	220/13	18,82	томатным(38,72+1,38) 100/30		362/22	40,1
Чай с яблоком	200/15/10	62	4,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	232	12,57	Чай с сахаром	200	57	2,6	Чай с молоком	200	81	6,71	Макароны отварные	180	294	11,2
Хлеб дарницкий	31	62	2,56	Напиток из шиповника	200	94	8,89	Хлеб дарницкий	18	37	1,51	Батон нарезной	20	53	2,68	Напиток из шиповника	200	94	8,89
Вафля	1шт/25	133	6,92	Хлеб гречишный	27	55	2,95	Вафля	1шт/25	133	6,92	Яйцо куриное вареное	50	79	15,98	Хлеб дарницкий	29	60	2,46
				Яблоко	100	47	12,05					печенье к чаю	20	90	3,45	Вафля	1шт/25	133	6,92
итого	**546**	**654**	**88**	**Итого**	**626**	**820,8**	**85**	**Итого**	**748**	**805**	**85**	**итого**	**592**	**536**	**47,64**	**итого**	**870**	**1085**	**77,36**
Четверг																			
								Солянка из птицы, со сметаной	250/12,5/5	114	19,99					Солянка из птицы	250/12,5	105	18,34
Котлета(св ок)с соусом томатным								Котлета(св ок)с соусом томатным								Котлета(св ок), соус			
(40,24+1,38)	100/30	391/22	41,62	Запеканка из творога	140/40	385	62,18	(40,24+1,38)	100/30	391/22	41,62	Каша овс (геркулес)жид с маслом	300/2	201/13	21,15	том40,24+1,38	100/30	391/22	41,62
Рис припущенный	180	265	19,79	с соусом ягодным(из ягод.протертг		20	4,79	Рис припущенный	150	221	16,49	Напиток кофейный на молоке	200	101	9,74	Рис припущенный	180	265	19,79
Сок фруктовый	200	90	11,61	Чай с сахаром	200	57	2,6	Чай с сахаром и яблоками	200/10	62	4,05	Батон нарезной	20	53	2,68	Чай с сахаром	200	57	2,6
Хлеб дарницкий	30	62	2,53	Батон нарезной	26	68	3,38	Хлеб дарницкий	34	70	2,85	Печенье "К чаю"	2шт/40	180	6,91	Хлеб дарницкий	26	54	2,17
Яблоко	104	49	12,45	Плоды свежие(яблоко)	100	47	12,05												
итого	**644**	**879**	**88**	**итого**	**506**	**577**	**85**	**Итого**	**791,5**	**880**	**85**	**итого**	**562**	**548**	**40,48**	**итого**	**798,5**	**894**	**84,52**
Пятница																			
								Бульон с овощами и цыпленком,								Бульон с овощами и цыпленком,			
Картофель тушеный с								гренками	250/12,5/8	116	13,7					гренками	12,5/250/8	116	13,7
мясом(окорок)	40/210	461	46,03					Картофель тушеный с мясом(св								Картофель тушеный с мясом(св			
				Пельмени с маслом сливочным	180/4	406	59,44	ок)40/210	250	461	46,03	Каша гречневая жидкая с маслом	300/5	241/33	21,83	ок) 40/210	250	461	46,03
с огурцом соленым	30	3,6	6,36					с огурцом соленым	30	3,60	6,36	Чай с яблоком	200/15/10	62	4,05	Компот из св плодов(яблоки+гру	200	107	9,07
Компот из свежих яд(яблоки+груша	200	107	9,07	Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	3,70	Компот из яблок и груши	200	107	9,07	Яйцо куриное вареное	50	79	15,98	Хлеб дарницкий	40	83	3,38
Хлеб гречишный	40	82	4,35	Хлеб гречишный	28	57	2,95	Хлеб дарницкий	36	74	2,98	Батон нарезной	51	134	6,77	Печенье затяжное	2шт/20	77	4,19
Апельсин	157	68	22,19	Плоды свежие(яблоки)	100	47	12,05	Печенье Лужское	1шт/22	125	6,86								
				Печенье Лужское	22	125	6,86												
итого	**677**	**721,6**	**88**	**итого**	**541**	**694**	**85**					**итого**	**616**	**549**	**48,63**		**800,5**	**844**	**76,37**
								итого	**808,5**	**886,6**	**85**								
Суббота																			
Наггетсы куриные(из п/ф) 5шт	110	175	60,08	**горошек консерв 1кг 367,66**												Щи из свежей капусты ,со смет	300/6	102/11	8,59
с соусом томатным	30	22	1,38	**вафли (1шт 25г) 6,92 цена 276,80**								Каша пшенич жидкая молочная с	300/5	238/33	20,41	Биточек куриный, соус	100	233	45,61
Макароны отварные	180	294	11,2									Чай с сахаром	200	57	2,6	с соусом томатным	30	22	1,38
Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	3,7									Батон нарезной	40	106	5,37	Макароны отварные	180	294	11,2
Батон нарезной	36	94	4,78									повидло	20	50	3,42	Чай с лимоном и сахаром	200/7	59	3,7
Печенье Лужское	22	125	6,86									печенье к чаю	20	90	3,54	Хлеб дарницкий	59	122	4,92
итого	**585**	**769**	**88**													Слойка	30	110	14,26
												итого	**585**	**574**	**35,34**	**итого**	**912**	**953**	**89,66**