



**Пятидневное меню на обеды с дополнительной витаминизацией  
с 05 ноября по 08 ноября  
ГБОУ СОШ с. Заплавное**

Обед	Выход 1-11 кл	Выход ОВЗ	Выход СВО 1-4 кл	Выход СВО 5-11 кл	Энергет., Ккал
<b>Понедельник</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	250	250	120,07
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	180	180	238,9
Биточек из курицы с соусом	100	100	100	100	127,1
Салат Витаминный	60	60	60	60	73
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	200	81
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	87,42
Хлеб ржаной	30	30	30	30	43,71
Фрукты свежие	--	--	100	--	106
<b>Вторник</b>					
Суп картофельный с горохом	250	250	250	250	166,42
Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	180	180	180	210,11
Шницель из курицы с соусом	100	100	100	100	127,1
Салат из редьки с овощами	60	60	60	60	87,5
Напиток лимонный	200	200	200	200	97,6
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	87,42
Хлеб ржаной	30	30	30	30	43,71
<b>Среда</b>					
Борщ с капустой и картофелем	250	250	250	250	178,25
Картофельное пюре	180	180	180	180	110
Рыба запеченная со сметаной	80	80	80	80	102
Салат из моркови с чесноком	60	60	60	60	91
Чай с лимоном и сахаром	200	200	200	200	27,9
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	87,42
Хлеб ржаной	30	30	30	30	43,71
Фрукты свежие	--	--	100	--	106
<b>Четверг</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	250	250	149,5
Горошница	180	180	180	180	245,76
Котлеты из курицы с соусом	100	100	100	100	127,1
Винегрет с растительным маслом	60	60	60	60	111,9
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	200	81
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	87,42
Хлеб ржаной	30	30	30	30	43,71
<b>Пятница</b>					
Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	250	250	250	250	186,5
Жаркое по-домашнему	220	220	220	220	323
Салат картофельный с огурцами солеными	60	60	60	60	59
Чай с лимоном и сахаром	200	200	200	200	27,9
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	87,42
Хлеб ржаной	30	30	30	30	43,71
Фрукты свежие	--	--	100	--	106