

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2021г.

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Энд.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Энд.цен.(ккал)
Суп овощной с гречками	200/10	4,19/9,69/20,44/185,5 4,19/9,69/20,44/185,5	Огурцы порционные	60	0,7/0,1/1,7/10,3
Филе птицы запеченное с овощами	90	13,77/15,59/2,84/209,12	Суп картофельный с мясом	200	7,5/6,75/13,5/144,5
Макаронь отварные с маслом	150	7,02/6,12/31,32/207,36	Плов с курицей	250	29,68/17,36/44,52/452,76
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0/23,22/94,4	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,8/65,36
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Суп картофельный с мясом	200	7,5/6,75/13,5/144,5	Щи со сметаной	200	8,7/7,5/9,5/139
Котлета мясная (говядина, курица, тыква) / Мясо тушеное	90	18,8/16,2/9,1/257,6 12,93/8,4/5,3/174,6	Курица запеченная	90	24,9/17,0/6,2/255,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот из кураги	200	0/0/24,4/81,4	Напиток из шиповника	200	0,2/0/15,96/65,2
СРЕДА			СРЕДА		
Уха с рыбой	200	9/8/10/147			
Гуляш	90	16,77/27,1/4,43/331,3	Рассольник со сметаной	200	8/7,75/15,25/163,25
Рис отварной с маслом	150	3,96/5,94/38,7/223,74	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	15,3/8,6/3,7/153,5 12,9/7,8/2,8/132,7
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Картофельное пюре с маслом	150	3,96/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/15,6/63,2	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,2/0,32/19,89/108 2,85/0,55/18,6/90,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Борщ со сметаной	200	7,75/9/11,5/159,75	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,35/11,02/12/177,75
Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь) / Бефстроганов	90	16,7/19,1/8,44/273,1 18,5/8,9/5,4/175,8	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	21,5/3,9/4/136,6
Спагетти отварные с маслом	150	7,74/4,68/48,24/268,38	Рис отварной с маслом	150	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2/0/15,56/64	Компот из сухофруктов	200	0/0/19,4/77
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
			Помидоры порционные	60	1,17/0,2/3,83/23
Суп куриный овощной	200	5,8/9,18/8,75/142/23	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	12/8,5/21,56/164,23
Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	21,5/3,9/4/136,6	Мясо тушеное	90	20/18,43/3,22/258,7
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,96/4,68/30,78/181,62	Спагетти отварные с маслом	150	7,74/4,68/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2/0/15,5/64
СУББОТА			СУББОТА		
Суп картофельный с вермишелью	200	8,1/8,13/20,15/186	Суп куриный с вермишелью	200	6/9,5/11,25/154,5
Курица запеченная	90	24,9/17/0,6/255,3	Котлета мясная (говядина, свинина, курица) / Гуляш	90	16,9/15,6/9,9/247,5 16,54/15,49/3,66/220,28
Каша перловая с маслом	150	16,7/5,58/38,34/269,82	Картофель запеченный	150	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,2/0/16,3/66,6	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Энд.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Энд.цен.(ккал)
Суп картофельный с фасолью	200	7,5/7,9/16,88/180,6	Суп картофельный с мясом	200	10,7/10,5/13,5/192,25 7,5/6,75/13,5/144,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы запеченное с помидорами	90	22,5/12,8/1,5/211,1
Спагетти отварные с маслом	150	7,74/4,68/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/15,2/60,8

		(яблоко)			
ВТОРНИК				ВТОРНИК	
Помидоры порционные	60	1,17/0,17/3,83/23			
Суп гороховый	200	11,25/7/17,25/176,25	Рассольник со сметаной	200	8/7,75/15,25/163,25
Рыба запеченная с сыром (минтай)	90	21,9/17,5/6,9/272,6	Котлета мясная с сыром / Мясо тушеное	90	18,05/22,57/6,37/303 20/18,43/3,22/258,7
Картофельное пюре с маслом	150	3,69/9,36/26,82/207,72 3,78/5,4/21,06/147,4	Макаронны отварные с маслом	150	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2/0/14,9/61,8
СРЕДА				СРЕДА	
Борщ со сметаной	200	7,75/9/11,5/159,75	Суп куриный с рисом	200	5,5/9,5/11,5/154
Зрза мясная ленивая (свинина, курица)	90	20,79/21,33/8,36/309,3 16,54/15,5/3,67/220,5	Жаркое с мясом	250	19,3/36,12/28,36/516,88
Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,78/5,4/21,06/147,42	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3			
Компот из черносливя сухофруктов	200	0,22/0,12/16,66/69,6	Сок фруктовый (апельановый)	200	0/0/19,6/78
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ	
Огурцы порционные	60	0,7/0,1/1,7/10,3			
Суп рыбный с крупой	200	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с фасолью	200	8,5/6,75/11/138,75
Курица запеченная с сыром	95	25,93/18,06/0,63/269,22	Зрза рыбная ленивая (минтай)	90	18,22/7,33/16,04/231,2 21,4/3,8/3,5/134,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,64/6,12/40,8/252,36	Рис отварной с маслом	150	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2/0/14/96/61,8	Компот из черносливя и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА	
			Огурцы порционные	60	0,7/0,1/1,7/10,3
Щи со сметаной	200	8/7,75/9,5/139	Суп овощной со сметаной	200	5,25/21,5/24,7/314,25 5,25/21,5/24,75/314,25
Мясо тушеное	90	19,4/8,4/5,3/174,6	Котлета из птицы	90	18,4/15,8/13/267,7 16,48/14,79/6,59/225,2
Макаронны отварные с маслом	150	7,74/4,86/48,24	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот из кураги	200	0/0/19,8/81,6	Компот из кураги	200	0,28/0/15,6/63,8
СУББОТА				СУББОТА	
Суп куриный с вермишелью	200	6,9/5/11,25/154,5			
Плов с мясом	250	31,08/12,6/42,56/409,08	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,35/11,03/12/177,75
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Гуляш	90	16,77/27,1/4,43/331,3
Напиток из шиповника	200	0,5/0/15,8/65,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,32/5,9/29,5/187,92
			Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
			Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/15,56/63,2