

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов
сентябрь-ноябрь 2023г**

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал) | № рецепту ры | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал) | № рецепту ры |
|-----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | |
| Фрукты в ассортименте | 200 | 0,8/0/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86 | 24/ 112/1 | Фрукты в ассортименте | 200 | 0,8/0/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86 | 24/ 112/1 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/9,5/139 | 30 | Суп куриный с рисом | 250 | 5,5/9,5/11,5/154 | 39 |
| Плов с мясом | 280 | 31,08/12,6/42,56/ 409,08 | 504 | Гуляш | 100 | 16,54/15,5/3,67/ 220,5 | 89 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,32/5,94/29,52/ 187,92 | 55 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | 114 |
| Десерт фруктовый (дой- пак) в ассортименте | 140 | 0/0/21/84 | б/н | Десерт фруктовый (дой- пак) в ассортименте | 140 | 0/0/21/84 | б/н |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | | |
| Кукуруза консервированная | 100 | 2,2/0,4/14,7/68 | 133 | Горошек консервированный | 100 | 3,1/0,2/7,1/41 | 172 |
| Уха с рыбой | 250 | 7,25/6/6,5/121,75 | 48 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,25/6,75/9/106 | 212 |
| Курица запеченая | 100 | 24,9/17/0,6/255,3 | 81 | Печень по-строгановки | 100 | 15,3/8,6/3,7/153,5 | 85 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,96/9,36/26,82/ 207,72 | 50 | Макаронь отварные с маслом | 180 | 7,74/4,86/48,24/ 268,38 | 64 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 |
| Отвар шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | 101 | Кисель витаминизированный | 200 | 0/0/24,2/97,6 | б/н |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | 28 | Фрукты в ассортименте | 200 | 0,8/0/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86 | 24/ 112/1 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,75/11/12,25/ 178,25 | 32 | Уха с рыбой | 250 | 7,25/6/6,5/121,75 | 48 |
| Филе птицы в кисло- сладком соусе | 100 | 15,49/17,98/5,79/ 249,12 | 269 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 100 | 26,7/22,04/1,28/ 310,19 | 270 |
| Макаронь отварные с маслом | 180 | 7,74/4,86/48,24/ 268,38 | 64 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/ 252,36 | 54 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 |
| Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок | 200 | 0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64 | 98/ 124 | Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок | 200 | 0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64 | 98/ 124 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | | |
| Фрукты в ассортименте | 200 | 0,8/0/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86 | 24/ 112/1 | Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/ 6,18 | 28 |
| Суп бабушкин | 250 | 11,5/9,88/15,38/ 184,63 | 168 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/ 176,26 | 34 |
| Виточек мясной "Пионерский"/Гуляш | 100 | 19,8/13,3/9,2/ 235,3/ 16,54/15,5/3,67/ 220,5 | 91/ 89 | Жаркое с мясом | 280 | 24,36/10,36/38,56/30 5,2 | 86 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/ 252,36 | 54 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Компот из сухофруктов (курса) | 200 | 0,4/0/27/110 | 98 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,9 | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | | |
| Маринад из моркови | 100 | 2/7,1/10,3/113,2 | 13 | Фрукты в ассортименте | 200 | 0,8/0/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86 | 24/ 112/1 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,5/6,75/13,5/144,5 | 37 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,18/10,98/10,93/ 172,55 | 31 |
| Запеканка из рыбы (минтай) | 100 | 12,9/7,53/7,07/ 148,02 | 277 | Рыба тушеная с овощами | 150 | 20,7/17,7/2,85/ 250,65 | 75 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 3,96/5,94/38,7/ 223,74 | 53 | Картофельное пюре | 180 | 3,96/9,36/26,82/ 207,72 | 50 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|-------------|---------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|-------------|
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 |
| Кисель витаминизированный | 200 | 0/0/24,2/97,6 | б/н | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,9 | |

| III НЕДЕЛЯ | Выход гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Энк.цен. (ккал) | № рецепту ры | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Энк.цен. (ккал) | № рецепту ры |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| | | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВЫХОД | | |
| Горошек консервированный | 100 | 3,1/0,2/7,1/41 | 172 | Фрукты в ассортименте | 200 | 0,8/0,22,6/92 1,8/0,4/16,2/86 | 24/ 112/1 |
| Рассольник мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/15,25/163,25 | 33 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,5/6,75/13,5/ 144,5 | 37 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 16,5/14,8/6,6/225,2 | 80 | Филе птицы тушеное с овощами | 100 | 21,9/3,8/1,4/127 | 177 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/ 252,36 | 54 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,32/5,94/29,52/ 187,92 | 55 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | 114 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | 114 |
| Десерт фруктовый (дой- пак) в ассортименте | 140 | 0/0/21/84 | б/н | Десерт фруктовый (дой- пак) в ассортименте | 140 | 0/0/21/84 | б/н |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | | |
| Фрукты в ассортименте | 200 | 0,8/0,22,6/92 1,8/0,4/16,2/86 | 24/ 112/1 | Фрукты в ассортименте | 200 | 0,8/0,22,6/92 1,8/0,4/16,2/86 | 24/ 112/1 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/9,5/139 | 30 | Уха с рыбой | 250 | 7,25/6/6,5/121,75 | 48 |
| Курица запеченная с сыром | 105 | 25,94/18,06/0,63/ 269,22 | 82 | Бигос с мясом | 280 | 30,24/17,08/14,56/33 1,8 | 178 |
| Макаронные отварные с маслом | 180 | 7,74/4,86/48,24/ 268,38 | 64 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Отвар шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | 101 |
| Компот из сухофруктов (курага) | 200 | 0,4/0/27/110 | 98 | | | | |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | 28 | Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/ 6,18 | 28 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,18/10,98/10,93/ 172,55 | 31 | Сеекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,75/11/12,25/ 178,25 | 32 |
| Биточек из рыбы "Водолей" | 100 | 16,7/11,1/16,5/232,5 | 149 | Фрикадельки куриные с красным соусом | 100 | 14,47/9,82/9,06/ 173,57 | |
| Картофельное пюре | 180 | 3,96/9,36/26,82/ 207,72 | 50 | Картофельное пюре | 180 | 3,96/9,36/26,82/ 207,72 | 50 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 |
| Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок | 200 | 0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64 | 98/ 124 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,9 | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | | |
| Фрукты в ассортименте | 200 | 0,8/0,22,6/92 1,8/0,4/16,2/86 | 24/ 112/1 | Кукуруза консервированная | 100 | 2,2/0,4/14,7/68 | 133 |
| Суп куриный с рисом | 250 | 5,5/9,5/11,5/154 | 39 | Суп бабушкин | 250 | 11,5/9,88/15,38/ 184,63 | 168 |
| Гуляш | 100 | 16,54/15,5/3,67/ 220,5 | 89 | Мясо тушеное | 110 | 22/20,77/3,54/ 284,57 | 88 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/ 252,36 | 54 | Макаронные отварные с маслом | 180 | 7,74/4,86/48,24/ 268,38 | 64 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 |
| Отвар шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | 101 | Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок | 200 | 0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64 | 98/ 124 |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | | |
| Маринад из моркови | 100 | 2/7,1/10,3/113,2 | 13 | Горошек консервированный | 100 | 3,1/0,2/7,1/41 | 172 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/ 176,26 | 34 | Рассольник мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/15,25/ 163,25 | 33 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|-------------|------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|-------------|
| Биточек из птицы "Нежный" | 100 | 18,4/15,8/13/267,7 | 194 | Зраза мясная ленивая | 100 | 20,79/21,33/8,36/ 309,2 | 42 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 3,96/5,94/38,7/ 223,74 | 53 | Рис отварной с маслом | 180 | 3,96/5,94/38,7/ 223,74 | 53 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 60/ 40 | 4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52 | 119/ 120 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,9 | | Кисель витаминизированный | 200 | 0/0/24,2/97,6 | б/н |