

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов
Январь - Февраль 2024г.**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход д, гр		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр.	
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Плов с мясом и куркумой	280	26,54/50,87/41,94/736,99	Гуляш	100	20,14/18,94/4,08/ 267,62
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Уха с рыбой	250	7,25/6/6,5/121,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/ 76,8
Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Печень по-строгановки	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,24/181,35	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 45	3,55/0,35/22,1/120 2,56/0,49/16,74/81,58
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/ 177,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/ 177,75
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/ 249,12	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/305,2
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/ 25	3,19/0,31/19,89/ 108 1,42/ 0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,55/7,97/13,97/ 158,07	Суп гороховый с мясом	250	11,5/7,05/17,02/176,47
Котлета мясная/Гуляш	100	19,16/16,64/8,74/ 261,98/ 16,54/15,5/3,67/ 220,5	Биточек из птицы золотистый	100	23,32/22,71/5,13/ 321,82
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/ 144,62	Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55
Рыба тушеная с овощами	150	20,7/17,7/2,85/ 250,65	Запеканка из рыбы	100	15,63/10,62/7,07/ 186,78
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74	Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/204,26
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 50	4,26/0,42/26,52/144 2,85/0,55/18,6/90,65	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 50	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	д, гр		ПОНЕДЕЛЬНИК	гр.	
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Рассольник мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,37/ 164,5	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,55/7,97/13,97/ 158,07
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/ 25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
			Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/ 192,25	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19	Гуляш	100	20,14/18,94/4,08/ 267,62
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110	Компот из свежих плодов	200	0,2/0/16,3/66,6
СРЕДА			СРЕДА		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55
Рыба запеченная с сыром	100	21,4/3,8/3,5/134,3	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/ 173,57
Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/ 204,26	Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/204,26
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,279,3/45,32	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,279,3/45,32
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24
Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55	Рассольник мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,37/ 164,5
Бефстроганов	100	18,87/32,14/4/ 384,44	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18
Суп гороховый с мясом	250	11,5/7,05/17,02/176,47	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/ 192,25
Филе птицы ароматное	100	21,58/28,54/1,06/ 350,17	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19
Картофель запеченный	180	3,97/6,67/31,19/ 200,48	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот из свежих плодов	200	0,2/0/16,3/66,6	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6