ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ



ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Март - май

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** |  |  | **II НЕДЕЛЯ** |  |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал** |
| Фрукт в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,17/70,5 | Фрукт в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,17/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4,84/7,5/8,36/121,48 | Свекольник с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4,98/7,62/9,98/128,68 |
| Запеканка из печени с красным соусом / Печень тушеная в кр соусе | 90 | 12,24/6,57/2,52/117,72  13,68/7,11/3,42/132,39 | Плов с курицей | 240 | 25,44/14,88/38,16/388,08 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/5,85/37,8/218,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Компот фруктово-ягодный (клубника) | 200 | 0,13/0,03/26/106,2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,2/0/28/110 |  |  |  |
| **ВТОРНИК** |  |  | **ВТОРНИК** |  |  |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1/4,6/0,3/63 | Маринад из моркови | 60 | 0,77/3,04/5,62/76,14 |
| Сыр порциями | 10 | 2,32/2,95/0/36,4 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 7,38/5,78/12,84/133 | Запеканка из печени со сметанным соусом / Печень тушеная со сметаной | 90 | 11,61/7,02/2,52/119,43  13,77/7,74/3,33/138,15 |
| Биточек мясной / Гуляш из говядины «Смоляной бочок» | 90  (75/75) | 17,82/11,97/8,28/211,77  23,0426,6/5,3/352,92 | Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный | 150 | 3,22/5,5/24/156  3,15/4,5/17,55/122,85 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зеленью | 150 | 3,22/5,5/24/156  3,3/3,9/25,65/151,35 | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/25 | 4,4/0,3/29/141  1,5/0,28/12,35/58 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 | Кисель витаминизированный | 200 | 0/0/19,8/81,6 |
| Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200 | 0,4/0,2/27,6/114 |  |  |  |
| **СРЕДА** |  |  | **СРЕДА** |  |  |
| Свекла тушеная с яблоками | 60 | 0,78/6,12/5,52/79,5 | Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,14/6,6 |
| Суп гороховый с мясом | 200/10 | 9/5,6/13,8/141 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Курица запеченная с сыром | 95 | 23,65/16,15/0,57/242,53 | Чахохбили | 90 | 20,25/15,57/2,34/230,13 |
| Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек) | 150 | 4,95/2,25/8,25/72,15 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 5,8/5,2/39,4/243 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/20 | 2,93/0,2/19,33/94  1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Кисель витаминизированный | 200 | 0/0/19,8/81,6 | Компот фруктово-ягодный (малина) | 200 | 0,24/0,15/26,3/109,5 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |
| Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 | Фрукт в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,17/70,5 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4,7/8,06/8,88/127,08 | Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4,88/8,26/13,36/148,08 |
| Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью  / Бефстроганов «Последняя четверть» | 90  (75/75) | 12,69/9/12,6/181,98  23,8334,15/6,86/430,54 | Котлета мясная «Школьная» / Гуляш «Смоляной бочок» | 90/ (75/75) | 15,3/14,85/7,56/224,91  23,04/26,61/5,32/352,92 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 5,8/5,2/39,4/243 | Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук) | 150 | 2,06/1,95/14,96/85,55 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 |
| Компот фруктово ягодный (яблоко-клюква) | 200 | 0,12/0/16,12/64,94 | Напиток витаминизированный | 200 | 0/0/18/72,4 |
| **ПЯТНИЦА** |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |
| Маринад из моркови «Чудесный» | 60 | 0,77/3,04/5,62/76,14 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп куриный овощной | 200 | 4,56/4,88/10,42/103,84 | Суп из овощей с гренками, мясом,сметаной | 200/10/10/10 | 5,98/8,43/16,87/167,97 |
| Рыба запеченная с сыром | 90 | 19,26/3,42/3,15/120,87 | Мясо тушеное в сметане | 90 | 21,24/7,47/2,7/162,9 |
| Рис отварной с овощами «Смак» | 150 | 4,2/5,4/51,4/223,5 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4/4,9/36,4/211,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/25 | 2,93/0,2/19,33/94  1,5/0,28/12,35/58 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 |
| Компот фруктово-ягодный (смородина) | 200 | 0,2/0/20,4/82 | Компот из кураги | 200 | 1,3/0/23,73/96 |

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ



ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Март - май

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III НЕДЕЛЯ** | | |  | |  | **IV НЕДЕЛЯ** | |  | |  | |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | **Выход, гр.** | | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | **Выход, гр.** | | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал** | |
| Икра кабачковая | | | 60 | | 0,84/4,2/3,66/57,12 | Кукуруза консервированная | | 60 | | 1,32/0,24/8,82/40,8 | |
| Суп картофельный с мясом | | | 200/10 | | 5,22/4,96/16/131,68 | Суп из овощей с мясом и сметаной | | 200/10/10 | | 4,74/8,27/9,26/130,96 | |
| Филе птицы тушеное с овощами | | | 90 | | 19,71/3,42/1,26/114,3 | Филе птицы тушеное в томатном соусе | | 90 | | 14,85/13,32/5,94/202,68 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | | | 150 | | 5,8/5,2/39,4/243 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | | 150 | | 3,6/7,74/20,4/141 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | | | 45/25 | | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 | Хлеб пшеничный/ржаной | | 60/25 | | 4,4/0,3/29/141  1,5/0,28/12,35/58 | |
| Компот фруктово-ягодный (вишня) | | | 200 | | 0,4/0,2/27,6/114 | Напиток витаминизированный | | 200 | | 0/0/18/72,4 | |
| **ВТОРНИК** | | |  | |  | **ВТОРНИК** | |  | |  | |
| Яйцо отварное | | | 40 | | 5,1/4,6/0,3/63 | Фрукт в ассортименте | | 150 | | 0,64/0,64/14,17/70,5 | |
| Суп картофельный с горохом, с мясом | | | 200/10 | | 4,82/5,96/12,1/121,28 | Суп куриный с рисом и томатом | | 200 | | 5/7,6/12,8/139,8 | |
| Курица запеченная | | | 90 | | 22,41/15,3/0,54/229,77 | Бигос с мясом | | 240 | | 25,92/14,64/12,48/284,4 | |
| Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук) | | | 150 | | 2,06/1,95/14,96/85,55 | Хлеб пшеничный/ржаной | | 45/25 | | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | | | 45/25 | | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 | Компот из чернослива и сухофруктов | | 200 | | 0,4/0/28,6/110 | |
| Отвар из шиповника | | | 200 | | 0,8/0/24,6/101,2 |  | |  | |  | |
| **СРЕДА** | | |  | |  | **СРЕДА** | |  | |  | |
| Фрукт в ассортименте | | | 150 | | 0,64/0,64/14,7/70,5 | Помидоры порционные | | 60 | | 0,66/0,12/2,28/14,4 | |
| Щи с мясом и сметаной | | | 200/10/10 | | 6,4/6,2/7,6/111,2 | Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной | | 200 | | 6,2/7,6/9,2/130,6 | |
| Гуляш из говядины «Смоляной бочок» | | | 75/75 | | 23,04/26,61/5,32/352,92 | Котлета из птицы «Ряба» / Филе птицы тушеное в томатном соусе | | 90 | | 16,56/14,22/11,7/240,93  14,85/13,32/5,94/202,68 | |
| Рис отварной с маслом | | | 150 | | 3,7/5,2/38,5/219 | Рис отварной с маслом | | 150 | | 3,7/5,2/38,5/219 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | | | 30/20 | | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | | 30/20 | | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | |
| Компот из сухофруктов | | | 200 | | 0,2/0/0,28/110 | Сок фруктовый | | 200 | | 1/0,2/26/76 | |
| **ЧЕТВЕРГ** | | |  | |  | **ЧЕТВЕРГ** | |  | |  | |
| Помидоры порционные | 60 | | 0,66/0,12/2,28/14,4 | | | Фрукт в ассортименте | | 150 | | 0,64/0,64/14,17/70,5 |
| Сыр порциями | 10 | | 2,32/2,95/0/36,4 | | | Суп картофельный с мясом | | 200/10 | | 5,22/4,96/16/131,68 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | | 4,8/7,6/9/123,6 | | | Гуляш из говядины «Смоляной бочок» | | 75/75 | | 23,04/26,61/5,32/352,92 |
| Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90 | | 16,39/6,59/14,43/208,08  19,71/15,75/6,21/245,34 | | | Макароны отварные с маслом | | 150 | | 5,4/4,9/36,4/211,5 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с луком и зеленью | 150 | | 3,22/5,5/24/156  3,45/10,35/25,65/208,65 | | | Хлеб пшеничный/ржаной | | 45/25 | | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | | 3,3/0,23/21,8/105,8  1,5/0,28/12,35/58 | | | Компот фруктово-ягодный (смородина) | | 200 | | 0,2/0/20,4/82 |
| Сок фруктовый | 200 | | 1/0,2/26/76 | | |  | |  | |  |
| **ПЯТНИЦА** |  | |  | | | **ПЯТНИЦА** | |  | |  |
| Маринад из моркови | 60 | | 0,77/3,04/5,62/76,14 | | | Огурцы порционные | | 60 | | 0,42/0,06/1,14/6,6 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200/10/10 | | 4,7/8,06/8,88/127,08 | | | Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной | | 200/10/10 | | 4,88/8,26/13,36/148,08 |
| Биточек из птицы «Нежный» / Филе птицы тушеное в сметанном соусе | 90 | | 16,56/14,22/11,7/240,93  16,02/5,4/3,96/128,7 | | | Котлета мясная «Лукоморье»/ Бефстроганов из говядины «Последняя четверть» | | 90/ (75/75) | | 17,82/11,97/8,28/211,77  23,83/34,15/6,86/430,54 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | | 5,4/4,9/36,4/211,5 | | | Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | | 150 | | 3,22/5,5/24/156  3,3/3,9/25,65/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | | | Хлеб пшеничный/ржаной | | 60/20 | | 4,4/0,3/29/141  1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Кисель витаминизированный | 200 | | 0/0/26/102 | | | Компот фруктово ягодный (яблоко-брусника) | | 200 | | 0,14/0/16,46/66,4 |