Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024г.

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Суп куриный с вермишелью (окорочка куриные, лук, морковь, вермишель)	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с мясом (рис пропаренный, говядина)	250	27,75/11,25/15,2/365,25	Гуляш из говядины	100 (50/50)	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Булгур отварной	150	5,85/5,1/26,1/172,8
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод (яблочно-смородиновый (черная смородина))	200	0,26/0,14/21,41/87,96
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Котлета из птицы «Ряба» (филе куриное, хлеб, молоко, лук репчатый) /Чахохбили (лук, томат, окорочка куриные, чеснок)	90 100 (50/50)	16,56/14,22/11,7/240,93 14,01/15,58/4,74/215,22	Печень по-строгановски (сметана, мука, томат-паста)	90 (60/30)	15,47/10,24/6,36/179,49
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Макароны отварные	150	5,22/5,35/32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	2,28/0,28/17,6/96 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	2,28/0,28/17,6/96 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот из смеси фруктов и ягод (яблочно-смородиновый (черная смородина))	200	0,26/0,14/21,41/87,96	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			**СРЕДА**		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8	Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8
Филе птицы в кисло-сладком соусе (филе птицы, томат-паста, лимонная к-та, крахмал, сахар)	90	14,52/20,18/5,22/260,61	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,8/8,88/24,48/261,6
Спагетти отварные	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,52/0,94/17,18/88,27 1,71/0,33/11,16/54,39
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56			
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Икра овощная (кабачковая)	60	4,14/5,34/4,62/70,8
Суп из овощей с мясом и сметаной (горошек консервированный, говядина)	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126,85	Суп гороховый с мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02
Котлета Лукоморье п/ф (говядина, курица) Гуляш из говядины	90 100 (50/50)	17,25/14,98/7,96/235,62/ 15,3/17,69/3,55/234,55	Биточек из птицы золотистый NEW (филе куриное, сыр, сметана, мука, крахмал, куркума) / Чахохбили (лук, томат, окорочка куриные, чеснок)	90 100 (50/50)	17,56/17,61/4,63/247,2 14,01/15,58/4,74/215,22
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76/6,66/39,61/253,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте (апельсины)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Рыба тушенная с овощами (минтай, морковь, лук, томат-паста)	90	12,42/2,88/4,59/93,31	Рыба запеченная с сыром (минтай)/ Запеканка из рыбы (минтай, морковь,лук,томат-паста,молоко,яйцо)	90 90	19,26/3,42/3,15/120,87 11,61/6,78/6,36/123,85
Рис отварной	150	3,7/5,2/38,5/219	Картофельное пюре / Рагу овощное «Сочинение» (картофель, морковь, лук, капуста, томат-паста)	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 2,94/8,61/18,78/165,68
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,19/0,31/19,89/108 2,56/0,49/16,74/81,58	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,26/0,42/26,52/144 3,3/0,6/20,1/99
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Суп картофельный с фасолью (фасоль сухая)	200	4,14/3,96/14/108,2	Суп из овощей с мясом и сметаной (горошек консервированный, говядина)	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126,85
Плов с курицей (филе куриное)	250	26,3/24,6/39,7/485,4	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/189,75
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Каша перловая рассыпчатая	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Напиток плодово– ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Икра овощная (кабачковая)	60	4,14/5,34/4,62/70,8
Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами (фасоль консервир., окорочка, морковь, лук, томат-паста, чеснок)	200	4,28/6/6,43/96,84
Курица запеченная с соусом и зеленью (томат-паста,сметана,чеснок)/ Запеканка куриная под сырной шапкой (лук,морковь,яйцо,сметана,сыр)	90 90	24,04/19,83/1,02/278,75 19,64/19,86/2,07/265,53	Гуляш из говядины	100 (50/50)	15,3/17,69/3,55/234,55
Спагетти отварные	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76/6,66/39,61/253,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из вишни	200	0,2/0/16,7/67,72	Компот из смеси фруктов и ягод (яблочно-смородиновый (черная смородина))	200	0,26/0,14/21,41/87,96
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра свекольная	60	1,14/4,86/6,78/75,42	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Минтай под сырно - картофельной-шубкой NEW (минтай, картофель,молоко,яйцо,сыр)/ Рыба запеченная с помидорами и сыром (минтай)	90 90	13,36/4,65/5,85/118,65 18,61/5,33/2,92/134,16	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW (филе куриное, хлеб,молоко,лук,томат-паста,чеснок)/ Чахохбили (лук, томат, окорочка куриные, чеснок)	90 100 (50/50)	13,33/10,98/10,52/194,16 14,01/15,58/4,74/215,22
Картофельное пюре / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,65/151,35	Картофельное пюре / Рагу овощное «Сочинение» (картофель, морковь, лук, капуста, томат-паста)	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 2,94/8,61/18,78/165,68
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,19/0,31/19,89/108 2,56/0,49/16,74/81,58	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте (апельсины)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Икра свекольная	60	1,14/4,86/6,78/75,42
Суп картофельный с макаронными изделиями (окорочка куриные)	200/10	2,16/2,08/15,13/87,9	Суп овощной с цветной капустой NEW (картофель, капуста цветная, морковь, лук)	200	1,12/1,9/5,7/44,94
Биточек мясной под сырной шапкой NEW (говядина, филе куриное, молоко,помидоры,сыр,сметана,яйцо)/ Бефстроганов (говядина,сметана)	90 100 (50/50)	16,22/15,03/7,39/229,71 15/20/5,01/260	Мясо тушеное (говядина,морковь,лук)	90	20,01/18,11/3,35/256,54
Рис отварной	150	3,7/5,2/38,5/219	Макароны отварные	150	5,22/5,35/ 32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,1/0,21/13,2/72 1,71/0,33/11,16/54,39
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Суп гороховый с мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем (картофель,морковь,лук,помидор,перец болг,чеснок)	200	4,66/7,3/7,08/112,52
Филе птицы ароматное (филе куриное, куркума,паприка,чеснок,сметана)	90	19,55/18,25/1,23/247,36	Зраза мясная ленивая (говядина, курица,яйцо,лук) / Бефстроганов (говядина,сметана)	90 100 (50/50)	18,89/19,3/7,31/280,49 15/20/5,01/260
Картофель запеченный / Картофельное пюре	150 150	3,31/5,56/25,99/167,07 3,04/4,76/20,01/135,04	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,1/0,21/13,2/72 1,71/0,33/11,16/54,39
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56