ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2024 г.

Гимназический 2

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,72	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,72
Щи с мясом и сметаной(говядина)	250/10/10	4,81/7,7/8,74/123,5	Суп куриный с вермишелью (окорочка, морковь, лук, вермишель, зелень)	250	6/9,5/11,25/154,5
Плов с мясом (говядина, рис, лук, морковь, томат паста, масло растительн)	280	31,08/12,6/13,57/409,08	Гуляш (говядина, лук, томат паста)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
			Напиток яблочно – клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра кабачковая (пром.произв)	100	1,9/8,9/7,7/118	Маринад из моркови «Чудесный»	100	1,18/8,89/9,84/123,95
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы, рис, морковь, картофель п/ф, зелень)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с горохом и мясом (говядина, картофель, лук, горох, морковь)	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34
Курица, запеченная с сыром (окорочка, сметана, сыр)	105	25,9/18,6/0,63/269,2	Котлета мясная «Лукоморье» (говядина, мякоть куриная) / Бефстроганов	100 50/50	13,66/7,88/6,3/150,62/ 15,35/8,66/8,01/171,26
Пюре из гороха с маслом	180	19,02/4,11/38,48/266,97	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,8/108 1,17/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток яблочно – клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Суп картофельный с мясом (говядина, картофель, морковь, лук)	250/10	5,6/5,25/20,5/152,45	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной говядина, сметана, картофель, морковь, свекла, лук, томат паста)	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34
Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, томат паста)	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Рыба, запеченная под сырно – овощной шапкой (минтай, мука, морковь, лук, сметана, сыр, яйцо) / Биточек из рыбы «Нептун» (минтай, хлеб, мука, сыр)	100 100	21,9/17,5/6,9/272,6 14/7,3/12,4/174,8
Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8	Сложный гарнир «Дуэт» (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/80	3,8/5,42/20,72146,86
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45/ 40	3,19/0,31/19,8/108 2,28/0,44/14,88/72,52	Хлеб пшеничный / ржаной	45/25	3,19/0,31/19,8/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
ЧЕТВЕРГ		0,8/1/2,6/14	**ЧЕТВЕРГ**		
Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68	Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34
Свекольник с мясом и сметаной	250/10/10	4,59/7,92/12,24/138,43	Суп куриный с рисом и томатом (окорочка курин, рис, морковь, лук, томат паста, чеснок, помидоры, зелень)	250	6,25/9,5/1,6/174,75
Котлета мясная «Домашняя» (говядина, свинина, курица) / Мясо тушеное (говядина)	100 100	16,915,6/8,84/247,5 22,24/20,13/3,73/285,05	Жаркое с мясом (говядина, картофель, морковь, лук, томат паста, зелень)	280	24,36/10,36/28,56/305,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,8/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной (говядина, картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурец консерв, сметана)	250/10/10	4,3/8,59/14,28/151,39	Суп картофельный с мясом (говядина, картофель, морковь, лук)	250/10	4,92/4,7/20,5/144,06
Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе (филе кур, паприка, лук, чеснок, сыр, сыр плавленый, молоко) NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98	Печень говяжья по-строгановски (печень, масло растит, сметана, мука, томат паста)	90/50	23,31/15,54/9,66/271,78
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Макароны отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/237,31
Хлеб пшеничный	20	1,42/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/026/105
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56			

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2024 г.

Гимназический 2

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)**
Икра кабачковая (пром.произв)	100	1,9/8,9/7,7/118	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,72
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной (с перловой крупой, морковь, лук, огурец консерв, сметана)	250/10/10	4,3/8,59/14,28/151,39	Свекольник с мясом и сметаной (говядина, картофель, свекла, морковь, лук, томат паста, сметана)	250/10/10	4,59/7,92/12,24/138,43
Филе птицы тушенное в томатном соусе (филе кур, томат паства, мука, зелень, чеснок)	100 (75/25)	18,1/15,5/4,6/231,1	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	20,2/16,79/1,78/237,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,2/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Суп куриный с вермишелью (окорочка, морковь, лук, вермишель, зелень)	250	6/9,5/11,25/154,5	Щи вегетарианские со сметаной (картофель п/ф, морковь, лук, томат паста, зелень сметана)	250	2,25/6,75/9/106
Рыба, запеченная под сырно – овощной шапкой (минтай, морковь, лук, сыр)	100	21,9/17,5/6,9/272,6	Ежики куриные с красным соусом (филе курин, лук, крупа рисовая, мука, томат паста, морковь, лук, сахар) NEW Чахохбили с болгарск. перцем (окорочка кур, лук, морковь, томат паста, чеснок, болгарский перец)	100 110	14,3/12,8/6,64/20,23 25,63/28,05/3,19/367,62
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,65/5,71/24,06/162,23 3,96/4,68/30,78/181,62	Картофель отварной с маслом и зеленью / Картофельное пюре с маслом	180 180	3,96/4,68/30,78/181,62 3,65/5,71/24,06/162,23
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	2,13/0,21/13,2/72 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,72	Икра свекольная	100	1,91/8,1/11,36/125,98
Суп картофельный с горохом и мясом (говядина, картофель, лук, горох, морковь)	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34	Суп картофельный с мясом (говядина, лук, морковь, картофель)	250/10	5,6/5,25/20,5/152,45
Запеканка куриная под сырной шапкой (филе кур, лук, морковь, яйцо, сыр, сметана) / Курица, запеченная с сыром (окорочка)	100 105	21,82/22,06/2,3/295,03 25,9/18,06/0,63/269,22	Мясо тушеное (говядина, лук, морковь, томат паста)	100	22,24/20,13/3,73/285,05
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Макароны отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/237,31
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34	Ассорти из свежих овощей (огурец, помидор)	100	0,4/0,1/2,8/17
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной (говядина, картофель, морковь свекла, лук томат паста, сметана)	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной (говядина, картофель, морковь, свекла, лук, томат паста, сметана)	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34
Биточек «Нежный» (филе кур, лук, хлеб, молоко, мука) / Филе птицы запечённое с помидором (филе курин)	100 100	18,55/15,33/11,88/259,77 23,1/28,02/1,67/351,26	Зраза мясная ленивая (говядина, филе курин, хлеб, молоко, лук, яйцо) / Бефстроганов (говядина, сметана, лук, мука)	100 50/50	20,88/21,56/8,70/312,32 15/20/5,01/260
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Сложный гарнир «Дуэт» (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	3,8/5,42/20,72146,86
Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20	2,13/0,21/13,2/72 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Помидоры порционные	100	1,03/0,18/3,46/19,55
Суп картофельный с мясом (говядина, картофель, морковь, лук)	250/10	5,6/5,25/20,5/152,45	Бульон куриный с яйцом и гренками (батон, окорочка, морковь, лук, зелень, яйцо)	250/12/12	7,09/5,15/9,28/111,13
Гуляш (говядина, лук, томат паста)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55	Гуляш (говядина, лук, томат. паста)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8	Пюре из гороха с маслом	180	19,02/4,11/38,48/266,97
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Напиток яблочно – клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6