



**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 ноябрь 2021 – февраль 2022 г.**

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,7/404,2	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
			Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета мясная «Домашняя»	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	150	2,1/3/11,7/81,9	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
СРЕДА			СРЕДА		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,7	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,2/0/14,3/55
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,82/11,97/8,28/211,77
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Рагу овощное №1	150	2,88/6,89/14,92/134,78
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,4/76,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,88/428,64
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Компот из кураги	200	0,5/0/11,8/49,2
Компот из изюма	200	0/0/18,16/73			
СУББОТА			СУББОТА		
Бефстроганов	90	16,65/8,01/4,86/158,22	Биточек из рыбы запеченный «Бриз»	90	15,03/9,99/14,58/208,08
Пюре из гороха	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из изюма	200	0/0/18,16/73
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,7/3,42/1,26/114,3	Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39/14,03/2,55/188,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,2/0/14,3/55
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	23,66/11,7/3,1/202,32	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофель, запеченный с сыром	150	4,05/6,6/24,9/174,75
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрикадельки мясные с соусом красным	90	15,03/17,2/7,59/245,79	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110

ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Биточек из птицы «Нежный»	90	16,56/14,23/11,7/240,93	Зрза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
Рагу овощное с маслом	90	2,4/6,9/14,1/128,85	Рагу овощное №2	150	4,8/11,48/24,87/224,63
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот из кураги	200	0,5/0/11,8/49,2
СУББОТА			СУББОТА		
Бефстроганов	90	16,65/8,01/4,86/158,22	Рыба запеченная под сырно- овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Каша пшениная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6