

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
сентябрь – октябрь 2021 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		
Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39/14,03/2,55/188,2	Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,7/404,2
Булгур отварной с маслом	150	5,8/5,1/26,1/172,8	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Котлета мясная с тыквой	90	15/13/7,3/206,1	Курица запеченная	90	9,5/5,6/14,3/145,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	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
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/81,4	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,2/0/14,3/55
СРЕДА			СРЕДА		
Гуляш	90	13,66/22,45/3,3/272,07	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	13,7/7,7/3,3/138,15
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,822,35/173,1
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	Компот из изюма	200	0/0/18,16/73
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрикадельки мясные с красным соусом	90	15,03/17,19/7,6/245,8	Рыба запеченная с помидором и сыром	90	19,4/3,5/3,6/123
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	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	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,4/77
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Рыба запеченная с помидором и сыром	90	19,4/3,5/3,6/123	Мясо тушеное	90	18/16,6/2,9/232,8
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Спагетти 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 яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
СУББОТА			СУББОТА		
Курица запеченная	90	9,5/5,6/14,3/145,5	Котлета мясная «Домашняя»	90	17,8/12,8/3,2/111,8
Пюре из гороха с маслом	150	13,9/4,6/31,9/224,8	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
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 кураги	200	0,5/0/11,8/49,2
III НЕДЕЛЯ			IV 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		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,7	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,2/11,5/1,3/189,9
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	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 вишни	200	0,2/0/15,56/63,2	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,7/15,7/6,2/245,3	Котлета мясная с сыром	90	16,24/20,3/5,7/272,7
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	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
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,4/77
СРЕДА			СРЕДА		
Зраза мясная ленивая	90	18,71/19,9/7,52/278,3	Жаркое с мясом	250	17,2/32,3/25,5/461,5
Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,1/4,5/17,5/122,8	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4
Компот из изюма	200	0/0/18,16/73			

ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная с сыром	95	22,2/15,4/0,5/230,7	Зраза рыбная ленивая	90	3,3/4,95/32,25/186,45
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,2/0/14,3/55
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Мясо тушеное	90	18/16,6/2,9/232,8	Котлета из птицы «Ряба»	90	16,5/14,2/11,7/240,9
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,1/4,5/17,5/122,8
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		
Плов с мясом	250	24,93/46,6/39,93/365,2	Гуляш	90	13,66/22,45/3,3/272,07
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Компот из кураги	200	0,5/0/11,8/49,2	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
			Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2