

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 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)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Суп пюре из овощей с гречками	200/10	3,2/7,4/15,6/141,6	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
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/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Икра свекольная	60	1,3/4,3/7,3/72,5
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2
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/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/81,4	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,2/0/14,3/55
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Морская капуста	60	0,27/5,26/0,82/51,55	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,370,7
Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6	Сыр порциями	15	3,66/3,5/0/46
Гуляш	90	13,66/22,45/3,3/272,07	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе/ Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	90	13,7/7,7/3,3/138,15 11,6/7,02/2,5/119,4
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,822,35/173,1
Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,19/0,31/19,89/108 2,8/0,54/18,6/90,9
			Компот из изюма	200	0/0/18,16/73
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Борщ с мясом и сметаной	200	2,87/4,39/8,74/338	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6
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/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из кураги	200	0,5/0/11,8/49,2	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,4/77
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Икра свекольная	60	1,3/4,3/7,3/72,5	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8
Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	2,6/7,3/7/113,8	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	9,6/6,8/17,24/170,8
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/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
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)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8
Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,4/8,8/111	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6/8,4/10,8/153,8
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/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
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/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,1/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,4/77
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,370,7	Икра свекольная	60	1,3/4,3/7,3/72,5
Сыр порциями	10	2,4/2,36/0/31	Суп куриный с рисом	200	4,4/7,6/9,2/123,2
Борщ с мясом и сметаной	200	2,87/4,39/8,74/338	Жаркое с мясом	250	17,2/32,3/25,5/461,5
Зрза мясная ленивая	90	18,71/19,9/7,52/278,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,1/0,22/7,44/36,26
Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,1/4,5/17,5/122,8	Сок фруктовый	200	0/0/0,2/94,4
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32			
Компот из изюма	200	0/0/18,16/73			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп рыбный с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,4/8,8/111
Курица запеченная с сыром	95	22,2/15,4/0,5/230,7	Зрза 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/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,2/0/14,3/55
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Икра свекольная	60	1,3/4,3/7,3/72,5	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Суп-пюре из тыквы с гречками	200/10	4,41/18,06/20,79/263,97
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/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,32
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот из кураги	200	0,5/0/11,8/49,2