

Согласовано
Директор МБ(К)ОУ _____ СОШ/ООШ

Утверждаю
Директор МАУ «Питание школьников»
Е.Ю. Салымова



ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
комплекс МИНИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ
ноябрь 2022 г – февраль 2023 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 | | |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Компот из яблок | 200 | 0,2/0/16,3/66,6 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5/8,6/12,6/147,8 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 | Суп куриный с домашней лапшой | 200 | 5,09/4,98/7,88/96,7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Суп куриный овощной | 200 | 4,87/4,77/10,9/105,71 | Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из вишни | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |
| 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 | | |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 | Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,48/7,64/10,58/145,1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Компот из яблок | 200 | 0,2/0/16,3/66,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,51/4,83/14,47/123,38 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 200 | 5,67/6,42/8,46/118,37 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 4,94/4,7/13,2/114,68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,66/5,51/8,75/111,57 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72,0 |
| Компот из изюма | 200 | 0/0/18,2/73,0 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |

Стоимость 1 дня 25 рублей. ВНИМАНИЕ! Комплекс не является полноценным.