

Согласовано
Директор МБ(К)ОУ

СОШ/ООШ

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

ПРИМЕРНОЕ 24-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ (вариант № 2)
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		
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Плов с мясом	280	30,12/37,14/45,22/635,13	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,14/9,59,5	Булгур, отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108 1,71/0,33/11,16/54,39
			Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Горошек консервированный	100	2,9/0,18/5,91/36,0
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Котлета из птицы «Ряба»	100	18,54/15,40/11,88/261,01	Печень «По-строгановски»	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Пюре картофельное с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,8/0,4/24,6/117,5 2,31/0,42/14,07/69,3
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	100	2,9/0,18/5,91/36,0	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы тушеное с овощным чатни (перец болгарский, морковь, лук)	100	15,63/16,23/1,37/215,21	Котлета мясная «Лукоморье»	100	19,8/13,3/9,2/235,3
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73	Курица, запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,14/9,59,5
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Суп куриный с домашней лапшой	250	6,36/6,23/9,85/120,87
Рыба, запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82	Запеканка из рыбы под сырной шапкой	100	20,45/12,58/10,48/238,14
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/80	4,04/3,73/25,24/150,82
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,8/0,4/24,6/117,5 2,31/0,42/14,07/69,3
Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Суп куриный овощной	250	6,09/5,96/13,63/132,14	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Бефстроганов	100	20,54/20,6/3,99/284,44	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Пюре из гороха с маслом	180	16,74/5,58/38,34/269,82	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
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		
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Рассольник с мясом и сметаной	250	8,7/75/15,25/163,25	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами (лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/14,9/59,5	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Икра овощная (кабачковая)	100	2,0/9,0/8,6/122,0
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73	Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,9/17,5/6,9/272,6
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Пюре картофельное с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72,0 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная (кабачковая)	100	2,0/9,0/8,6/122,0	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Рыба, запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82	Фрикадельки куриные с томатным соусом	100	15,59/12,84/10,85/222,68
Пюре картофельное с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72,0 1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,89/6,04/18,09/154,23	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Мясная корзинка с сыром	100	28,68/30,19/8,74/423,41	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/14,9/59,5
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36
Биточек из птицы с сыром	100	20,58/17,68/11,88/290,16	Котлета мясная «Лукоморье»	100	19,8/13,3/9,2/235,3
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Рагу овощное с маслом	180	2,88/8,28/16,92/154,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47
Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7	Курица, запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4

Стоимость 1 дня 90 рублей.