

Согласовано
Директор МБ(К)ОУ



СОШООШ

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



ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (вариант № 2)
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		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			ОБЕД		
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	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Плов с мясом	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194,0
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
			Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ОБЕД			ОБЕД		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
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
Котлета из птицы «Ряба»	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Печень «По-строгановски»	90	13,81/7,8/7,21/154,12
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35	Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом	205	8,2/7,18/44,49/274,29	Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
ОБЕД			ОБЕД		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное с овощным чатни (перец болгарский, морковь, лук)	90	14,07/14,61/1,23/193,69	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,79/8,32/32,86/241,9
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД			ОБЕД		
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	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Курица, запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65

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	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93	Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			ОБЕД		
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	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп куриный с домашней лапшой	200	5,09/4,98/7,88/96,7
Рыба, запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Запеканка из рыбы под сырной шапкой	90	18,4/11,32/9,43/214,33
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	2,46/6,9/14,1/128,85
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
Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД			ОБЕД		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп куриный овощной	200	4,87/4,77/10,9/105,71	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Курица запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
Пюре из гороха с маслом	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/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
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		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			ОБЕД		
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	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46
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	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
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57	Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ОБЕД			ОБЕД		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2
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
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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
Напиток плодово-ягодный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6

витаминизированный					
СРЕДА				СРЕДА	
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК	
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8		Каша овсяная молочная с маслом	205 7,79/11,89/26,65/244,57
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60		Хлеб пшеничный	25 1,78/0,18/11,05/60
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4		Кофейный напиток с молоком	200 5,84/4,64/19,04/142
ОБЕД				ОБЕД	
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2		Фрукт в ассортименте (мандарин)	100 0,8/0,2/7,5/38
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
Рыба, запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04		Фрикадельки куриные с томатным соусом	90 14,03/11,56/9,77/200,41
Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1		Макаронные отварные с маслом	150 6,45/4,05/40,2/223,65
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	0/0/19,6/78		Сок фруктовый	200 0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ	
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК	
Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом	205	8,2/7,18/44,49/274,29		Каша пшеничная молочная с маслом	205 8,79/8,32/32,86/241,9
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60		Хлеб пшеничный	25 1,78/0,18/11,05/60
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9		Чай с молоком	200 1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД				ОБЕД	
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38		Икра свекольная	60 1,26/4,26/7,26/72,48
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
Мясная корзинка с сыром	90	25,81/27,17/7,87/381,07		Мясо тушеное	90 17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45		Рис отварной с маслом	150 3,3/4,95/32,25/186,45
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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2		Компот из сухофруктов	200 0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА	
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК	
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25		Каша манная молочная с маслом	205 6,77/7,38/24,8/193,93
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60		Хлеб пшеничный	25 1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142		Какао с молоком	200 6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД				ОБЕД	
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92		Фрукт в ассортименте (яблоко)	150 0,6/0/16,95/69
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
Биточек из птицы с сыром	90	18,52/15,91/10,69/261,14		Котлета мясная «Лукоморье»	90 17,25/14,98/7,87/235,78
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85		Рагу овощное с маслом	150 2,4/6,9/14,1/128,85
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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8		Чай с сахаром	200 0,2/0/11/44,8
СУББОТА				СУББОТА	
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК	
Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93		Суп молочный с вермишелью	200 6,4/5,2/18/144,8
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60		Хлеб пшеничный	25 1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8		Кофейный напиток с молоком	200 5,84/4,64/19,04/142
ОБЕД				ОБЕД	
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48		Маринад из моркови	60 1,2/4,26/6,18/67,92
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
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8		Курица, запеченная с соусом и зеленью	90 24,03/19,83/1,61/279,17
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3		Каша перловая рассыпчатая с маслом	150 3,6/4,95/24,6/156,6
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
Компот из изюма	200	0/0/18,2/73,0		Компот из кураги	200 1/0/23,6/98,4