

Согласовано
Директор МБ(К)ОУ



СОШ/ОШ

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



**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ (вариант № 2)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ
март – май 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)
1 ПОНЕДЕЛЬНИК			8 ПОНЕДЕЛЬНИК		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Плов с мясом	280	30,12/37,14/45,22/635,13	Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
2 ВТОРНИК			9 ВТОРНИК		
Икра овощная (кабачковая)	100	2/9/8,6/122	Горошек консервированный	100	0,91/0,18/5,91/36
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Курица запеченная с сыром	105	27,49/23,31/0,79/321,08	Запеканка из печени со сливочным соусом	100	13,66/7,88/6,3/150,62
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
3 СРЕДА			10 СРЕДА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,67/7,75/15,2/161,62	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	100	21,98/27,23/2,8/346,98	Котлета мясная «Лукоморье»	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
4 ЧЕТВЕРГ			11 ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Котлета мясная «Домашняя»	100	17,23/16,75/9,38/258,3	Биточек из рыбы, запеченный «Бриз»	100	16,44/14,47/13,53/251,51
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Рагу овощное с маслом	180	2,89/8,43/17,02/156,95
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
5 ПЯТНИЦА			12 ПЯТНИЦА		
Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36
Рыба тушеная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22	Жаркое с мясом	280	23,49/22,56/28,5/411,01
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			
6 СУББОТА			13 СУББОТА		
Свекла тушеная с яблоками	100	1,24/8,47/8,31/114,25	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,54/7,98/13,96/158,08	Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47
Бефстроганов	100	20,54/20,6/3,99/284,44	Курица запеченная	100	26,45/22,03/0,8/305,07
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,25/181,35	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из вишни	200	0,15/0,04/12,83/52,45

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)
15 ПОНЕДЕЛЬНИК			22 ПОНЕДЕЛЬНИК		
Икра овощная (кабачковая)	100	2,9/8,6/122	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	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	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
16 ВТОРНИК			23 ВТОРНИК		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Бульон куриный с яйцом и гренками	250/12/12	7,1/5,16/9,3/111,15
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,572,33/304,45	Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,8/0,4/24,6/117,5 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
17 СРЕДА			24 СРЕДА		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,69/11,3/6,54/214,58	Ежики куриные с красным соусом	100	14,3/12,89/6,65/200,23
Пюре картофельное с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Пюре картофельное с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75 1,98/0,36/12,06/59,4
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
18 ЧЕТВЕРГ			25 ЧЕТВЕРГ		
Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп-пюре картофельный с фрикадельками и гренками	250/12	13,06/16,19/23,89/294,60	Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,51/144,62
Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Мясо тушеное	100	19,3/17,58/3,4/249,15
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
19 ПЯТНИЦА			26 ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Ассорти из свежих овощей	100	0,95/0,6/3,2/19,0
Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Биточек из птицы	100	18,54/15,4/11,88/261,01	Зраза мясная ленивая	100	20,99/21,48/8,59/312,86
Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49	Рагу овощное с маслом	180	2,89/8,43/17,02/156,95
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
20 СУББОТА			27 СУББОТА		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,51/144,62	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,54/7,98/13,96/158,08
Бефстроганов	100	20,54/20,6/3,99/284,44	Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,69/11,3/6,54/214,58
Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из вишни	200	0,15/0,04/12,83/52,45

Стоимость 1 дня 90 рублей.