

Согласовано
Директор МБ(К)ОУ



СОШООШ



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

**ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (вариант № 2)**

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		
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	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ОБЕД			ОБЕД		
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	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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		
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 молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД			ОБЕД		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Горошек консервированный	60	1,75/0,11/3,55/21,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,49/7,64/10,58/145,11
Курица запеченная с сыром	95	24,87/21,09/0,72/290,5	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	12,3/7,1/5,67/135,56
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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 яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
3 СРЕДА			10 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		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
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		
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
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		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная «Домашняя»	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Биточек из рыбы, запеченный «Бриз»	90	14,8/13,02/12,17/226,36

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 яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
17 СРЕДА			24 СРЕДА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом	205	8,2/7,18/44,49/274,29	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
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		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,41
Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/7,16/181,35
Пюре картофельное с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Пюре картофельное с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
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
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
18 ЧЕТВЕРГ			25 ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	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
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		
Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп-пюре картофельный с фрикадельками и гречками	200/10	10,47/12,98/19,15/236,12	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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		
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		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Ассорти свежих овощей	60	0,58/0,36/1,92/11,4
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Зраза мясная ленивая	90	18,69/19,34/7,73/281,58
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
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	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
20 СУББОТА			27 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 молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
ОБЕД			ОБЕД		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
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 изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из вишни	200	0,15/0,04/12,83/52,45