

Согласовано

Директор МБ(К)ОУ «Школа № 10 СОШ/ООШ

Утверждаю

Директор МАУ «Питание школьников»

Е.Ю. Алымова



**ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ (МИНИ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ
сентябрь – октябрь 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	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32
			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	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из кураги	200	1,0/0/23,6/98,4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,3	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица, запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп – пюре из овощей с гречками	200/10	3,35/5,49/16,89/131,1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная «Домашняя»	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба, тушенная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рагу овощное с маслом	150	2,46/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
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 пшенная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 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		
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
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 перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32
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 томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
Компот из кураги	200	1,0/0/23,6/98,4			
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
Рыба, запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	16,99/6,36/3,06/136,12	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 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		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп – пюре из тыквы с гречками	200/10	4,32/15,95/19,77/242,32
Гуляш по - венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32
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 булгуром, помидорами и перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Биточек из птицы «Нежный»	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зрза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
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	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 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		
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2

Стоимость 1 дня 75 рублей.

ВНИМАНИЕ! Комплекс не является полноценным.