

Согласовано
Директор МБ(КОУ) «Школа № 4» СОШ/ООШ

Утверждаю
Директор МБУ «Центр питания школьников»
Е.Ю. Алымова



**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ вариант № 2
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		
Фрукт в ассортименте (банан)	150	2,25/0,75/31,5/144	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Плов из булгура с мясом	280	26,9/31,85/42,52/553,56	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
			Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Чахохбили	100	22,5/17,3/2,6/255,7	Запеканка из пчени со сливочным соусом	100	12,9/7,8/2,8/132,7
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	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,9/5,79/249,12	Курица, запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
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	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Котлета мясная «Домашняя»	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Жаркое с мясом	280	24,3/10,36/28,56/500,08
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Рыба, тушенная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Запеканка из рыбы	100	12,9/7,53/7,07/148,2
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Рагу овощное с маслом	180	2,88/8,28/16,92/154,62
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
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	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
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		
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Бигос с мясом	280	29,46/32,25/15,94/475,87
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0

Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
Компот из кураги	200	1,0/0/23,6/98,4			
СРЕДА			СРЕДА		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Фрукт в ассортименте (банан)	150	2,25/0,75/31,5/144
Рыба, запеченная под сливочным соусом с зеленью	100	18,88/7,07/3,41/151,32	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/173,57
Пюре картофельное с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Пюре картофельное с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Гуляш по - венгерски	100	16,02/15,2/4,63/220,06	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Ассорти из свежих овощей	100	0,4/0/1,2,8/17,0
Биточек из птицы «Нежный»	100	18,4/15,8/13/267,7	Зраза мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,36/309,2
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	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
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
Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7	Рыба, запеченная под сырно - овощной шапкой	100	21,9/17,5/6,9/272,6
Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,28/4,68/24,48/161,1
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
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.