

Согласовано
 Директор МБОУ «СОШ/ООШ

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



ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ (вариант № 2)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
 ноябрь 2023 г. – февраль 2024 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		1 день	ПОНЕДЕЛЬНИК		8 день
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26/4,82/10,69/107,93
Плов с мясом и куркумой	250	25,58/32,45/37,43/544,85	Гуляш	90	16,56/15,75/2,84/219,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194,0
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из кураги	200	0,84/0,04/15,16/64,22
ВТОРНИК		2 день	ВТОРНИК		9 день
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Котлета из птицы «Ряба»	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Запеканка мясная с морковью	90	16,4/22,77/9,51/311,63
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из яблок	200	0,12/0,1/9,94/41,42	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20,05/80,5
СРЕДА		3 день	СРЕДА		10 день
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Жаркое с мясом	240	16,23/16,41/24,59/313,25
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25 1,98/0,36/12,06/59,4
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ЧЕТВЕРГ		4 день	ЧЕТВЕРГ		11 день
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра кабачковая	60	1,02/7,98/3,06/88,8
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,25/14,98/7,87/235,78	Биточек из птицы золотистый	90	20,98/20,44/4,61/289,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА		5 день	ПЯТНИЦА		12 день
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Рыба, тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,66/0,48/29,52/141,00 3,3/0,6/20,1/99
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
СУББОТА		6 день	СУББОТА		13 день
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп куриный овощной	200	4,87/4,77/10,9/105,71	Суп картофельный с мясом	200	6,5/5,4/10,8/115,6
Бефстроганов	90	17,02/17,14/3,46/236,91	Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56
Пюре из гороха с маслом	150	15,82/4,22/33,01/226,19	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
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
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из изюма	200	0,44/0,08/19,24/79,3

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		
15 день			22 день		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп – пюре с фрикадельками	200	14,68/20,69/6,1/271,48
Плов с курицей	250	26,38/24,6/39,97/485,84	Филе птицы тушеное с овощами (лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
16 день			23 день		
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра кабачковая	60	1,2/5,4/8,4/73,2
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Гуляш	90	16,56/15,75/2,84/219,6
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из яблок	200	0,12/0,1/9,94/41,42	Компот из кураги	200	0,84/0,04/15,16/64,22
СРЕДА			СРЕДА		
17 день			24 день		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	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	5,75/8,79/8,75/138,04
Минтай под сырно – картофельной шубкой	90	13,36/4,65/5,82/117,73	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3
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	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
18 день			25 день		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп – пюре из овощей с гречками	200/10	3,36/5,5/53,26/131,10
Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,13/14,75/7,18/227,13	Мясо тушеное	90	16,41/15,33/1,91/211,4
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
19 день			26 день		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Филе птицы ароматное	90	19,41/18,24/0,98/246,99	Зраза мясная ленивая	90	18,89/19,34/7,73/281,58
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 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
СУББОТА			СУББОТА		
20 день			27 день		
Икра кабачковая	60	1,2/5,4/8,4/73,2	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
Мясо тушеное	90	16,41/15,33/1,91/211,4	Курица, запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из вишни	200	0,16/0,04/12,82/52,46	Компот из вишни	200	0,16/0,04/12,82/52,46