

Согласовано  
 Директор МБ(К)ОУ «Кузбасская СОШ/ООШ»

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

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (льготное) (вариант № 2)  
 сентябрь – октябрь 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)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/284,47
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Фрукт в ассортименте (банан)	150	2,25/0,75/31,5/144	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,45/16,95/69
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 из булгура с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
			Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша овсяная молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Горошек консервированный	60	1,83/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Чахохбили	90	20,25/15,57/234/230,13	Запеканка из пчени со сливочным соусом	90	12,3/7,1/5,67/135,56
Пюре картофельное 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	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом	205	8,2/7,18/44,49/274,29	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Фрукт в ассортименте (банан)	150	2,25/0,75/31,5/144	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
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
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,0/19,83/1,61/279,17
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
	150	0,6/0,6/14,17/70,50			

<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Фрукт (яблоко)	60	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Суп-пюре из овощей с гречками	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная «Домашняя»	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84			
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
<b>5 день</b>			<b>12 день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93	Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Маринад из моркови	60	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4//10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/78,78/18,74/138,04
Рыба, тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка с рыбой	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Рагу овощное с маслом	150	2,46/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
<b>СУББОТА</b>			<b>СУББОТА</b>		
<b>6 день</b>			<b>13 день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша рисовая молочная с маслом	200	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Яйцо отварное	50	11,9/10,1/0,6/141,4	Яйцо отварное	50	11,9/10,1/0,6/141,4
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Помидоры порционные	60	0,78/6,12/5,52/79,5	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
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	18,48/18,54/3,59/256	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 пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из вишни	200	0,15/0,04/12,83/52,45
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ДНИ НЕДЕЛИ</b>	<b>Выход, г.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>	<b>ДНИ НЕДЕЛИ</b>	<b>Выход, г.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>15 день</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>22 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша кукурузная с маслом	200	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
Фрукт в ассортименте (банан)	150	2,25/0,75/31,5/144			
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Горошек консервированный	60	1,83/0,12/4,26/24,6	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами (лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19/76,8
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
<b>16 день</b>			<b>23 день</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша овсяная молочная с	205	7,79/11,89/26,65/244,57	Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6

маслом					
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
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	20,18/20,31/2,1/274	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48		150	13,95/4,65/31,95/224,85
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из кураги	200	1/0,23/6/98,4	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
<b>СРЕДА</b>		<b>17 день</b>	<b>СРЕДА</b>		<b>24 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,45/12,3/54,9			
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукт в ассортименте (банан)	150	2,25/0,75/31,5/144
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	13,03/8,84/16/156,21
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	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>18 день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>25 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
			Фрукт в ассортименте (банан)	150	2,25/0,75/31,5/144
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макар. изделиями.	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп-пюре из тыквы и 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	16,41/15,33/1,91/211,4
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макаронные отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>19 день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>26 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
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
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Маринад из моркови	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Ассорти свежих овощей	60	0,58/0,36/1,92/11,4
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,7/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Биточек из птицы «Нежный»	90	16,69/13,86/10,69/234,91	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	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
<b>СУББОТА</b>		<b>20 день</b>	<b>СУББОТА</b>		<b>27 день</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша манная молочная с маслом	200	6,77/7,38/24,8/193,93	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57
Яйцо отварное	50	11,9/10,1/0,6/141,4	Яйцо отварное	50	11,9/10,1/0,6/141,4
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5

Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
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	19,52/10,17/5,89/193,12
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4184/140,55	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,9/0,2/12,3/58,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2