

Согласовано  
 Директор МБ(КОУ) *К.С. Садыков* ГОШ/ООШ

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

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ (МИНИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
 11 классов  
 ноябрь 2024 г. – февраль 2025 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>1 день</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>8 день</b>
Плов с мясом и куркумой	280	28,65/36,35/41,93/61,23	Гуляш	100	18,4/17,5/3,16/244
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Булгур, отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
			Компот из кураги	200	0,84/0,04/15,16/64,22
<b>ВТОРНИК</b>		<b>2 день</b>	<b>ВТОРНИК</b>		<b>9 день</b>
Котлета из птицы «Ряба»	100	18,54/15,40/11,88/261,01	Запеканка мясная с морковью	100	18,22/25,3/10,57/346,25
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,25/181,35	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
Компот из яблок	200	0,12/0,1/9,94/41,42	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>		<b>3 день</b>	<b>СРЕДА</b>		<b>10 день</b>
Филе птицы в кисло – сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Жаркое с мясом	280	18,29/28,47/28,69/446,42
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>4 день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>11 день</b>
Котлета мясная «Лукоморье»	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Биточек из птицы золотистый	100	23,32/22,71/5,13/321,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>5 день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>12 день</b>
Рыба, тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74	Запеканка из рыбы	100	12,97/7,53/6,59/145,47
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Пюре картофельное с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>СУББОТА</b>		<b>6 день</b>	<b>СУББОТА</b>		<b>13 день</b>
Бефстроганов	100	18,91/19,04/3,84/263,23	Курица запеченная	100	26,45/22,03/0,8/305,07
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из изюма	200	0,44/0,08/19,24/79,3
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
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>15 день</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>22 день</b>
Плов с курицей	280	29,55/27,55/44,77/544,14	Филе птицы тушеное с овощами (лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
			Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
<b>ВТОРНИК</b>		<b>16 день</b>	<b>ВТОРНИК</b>		<b>23 день</b>
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Гуляш	100	18,4/17,5/3,16/244
Спагетти отварные с маслом	180	8,81/4,72/49,54/272,97	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
Компот из яблок	200	0,12/0,1/9,94/41,42	Компот из кураги	200	0,84/0,04/15,16/64,22
<b>СРЕДА</b>		<b>17 день</b>	<b>СРЕДА</b>		<b>24 день</b>
Минтай под сырно – картофельной шубкой	100	14,84/5,16/6,47/130,81	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,1/173,67
Пюре картофельное с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Пюре картофельное с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>18 день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>25 день</b>
Биточек мясной под сырой шапкой	100	17,92/16,39/7,98/252,36	Мясо тушеное	100	18,23/17,03/2,13/234,89
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

ПЯТНИЦА		19 день		ПЯТНИЦА		26 день	
Филе птицы ароматное	100	21,57/20,26/1,09/274,43		Зразы мясная ленивая	100	20,99/21,48/8,59/312,86	
Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49		Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,25/181,35	
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94		Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73		Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	
СУББОТА		20 день		СУББОТА		27 день	
Мясо тушеное	100	18,23/17,03/2,13/234,89		Курица, запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19	
Каша пшеничная вязкая с маслом	180	4,72/5,08/26,21/168,66		Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94		Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94	
Компот из вишни	200	0,16/0,04/12,82/52,46		Компот из вишни	200	0,16/0,04/12,82/52,46	

Стоимость 1 дня 65 рублей.

**ВНИМАНИЕ!** Комплекс не является полноценным.