

Согласовано
Директор МБ(К)ОУ «СОШООШ

Утверждаю
Директор МАУ «Питание школьников»

Е.Ю. Алымова



ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ (вариант №2)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 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)
ПОНЕДЕЛЬНИК		1 день	ПОНЕДЕЛЬНИК		8 день
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
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
ВТОРНИК		2 день	ВТОРНИК		9 день
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
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	Макаронные изделия 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
СРЕДА		3 день	СРЕДА		10 день
Горошек консервированный	100	2,91/0,18/5,91/36	Горошек консервированный	100	2,91/0,18/5,91/36
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			
ЧЕТВЕРГ		4 день	ЧЕТВЕРГ		11 день
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра кабачковая	100	2/9/8,54/122
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
ПЯТНИЦА		5 день	ПЯТНИЦА		12 день
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рыба, тушенная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74	Запеканка из рыбы	100	12,9/7,53/6,59/145,47
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
СУББОТА		6 день	СУББОТА		13 день
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
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
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК		15 день	ПОНЕДЕЛЬНИК		22 день
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
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	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
			Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48

ВТОРНИК		16 день		ВТОРНИК		23 день	
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38		Икра кабачковая	100	2/9/8,54/122	
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	8,81/4,72/49,54/272,79		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	
СРЕДА		17 день		СРЕДА		24 день	
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24		Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	
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	
ЧЕТВЕРГ		18 день		ЧЕТВЕРГ		25 день	
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5		Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	
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	
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37		Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	
Филе птицы ароматное	100	21,57/20,26/1,09/274,43		Зраза 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	
Икра кабачковая	100	2/9/8,54/122		Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	
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 80 рублей.

ВНИМАНИЕ! Комплекс не является полноценным.