

Согласовано
 Директор МБ(К)ОУ _____

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



ИМБ
ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (льготное) (вариант № 2)
 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			ПОНЕДЕЛЬНИК		
1 день			8 день		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Яйцо отварное	50	11,9/10,1/0,6/141,4	Яйцо отварное	50	11,9/10,1/0,6/141,4
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	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,14/16,8/141,2
ОБЕД			ОБЕД		
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	25,58/32,4537,43/544,85	Гуляш	90	16,56/15,75/2,84/219,6
Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194,0
			Компот из кураги	200	0,84/0,04/15,16/64,22
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
2 день			9 день		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша овсяная 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 (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	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	6,28/4,76/19,6/130,78			
ОБЕД			ОБЕД		
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	Макаронны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из яблок	200	0,12/0,1/9,94/41,42	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20,05/80,5
СРЕДА			СРЕДА		
3 день			10 день		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом	205	8,2/7,18/44,49/274,29	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
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
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	6,64/5,14/16,8/141,2	Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,76/19,6/130,78
ОБЕД			ОБЕД		
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
Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
4 день			11 день		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
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	1,36/1,1/9,44/53,02	Чай с молоком	200	1,36/1,1/9,44/53,02
			Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
ОБЕД			ОБЕД		
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	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5
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
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
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	6,28/4,76/19,6/130,78	Какао с молоком	200	6,64/5,14/16,8/141,2
ОБЕД			ОБЕД		
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	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5
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
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
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
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
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	Чай с молоком	200	1,36/1,1/9,44/53,02
ОБЕД			ОБЕД		
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 пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 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		15 день	ПОНЕДЕЛЬНИК		22 день
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Яйцо отварное	50	11,9/10,1/0,6/141,4	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	6,64/5,14/16,8/141,2
Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,76/19,6/130,78			
ОБЕД			ОБЕД		
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	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	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	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5

			Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК		16 день	ВТОРНИК		23 день
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57	Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Яйцо отварное	50	11,9/10,1/0,6/141,4
Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5	Масло сливочное порциями	20	0,2/14,4/0,4/131,0
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Хлеб пшеничный	50	3,8/0,4/24,6/117,5
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ОБЕД			ОБЕД		
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	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5
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
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Каша овсяная 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 (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50	Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,76/19,6/130,78
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	6,64/5,14/16,8/141,2			
ОБЕД			ОБЕД		
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	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5
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
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,79/8,32/32,86/241,9
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	1,36/1,1/9,44/53,02	Чай с молоком	200	1,36/1,1/9,44/53,02
			Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50
ОБЕД			ОБЕД		
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	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5
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
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	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	6,64/5,14/16,8/141,2
Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,76/19,6/130,78			
ОБЕД			ОБЕД		
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	Зрза 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	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5
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
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93	Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,17/70,50	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
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	0/0/7,27/28,73	Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,76/19,6/130,78
ОБЕД			ОБЕД		
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	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/25	3,8/0,4/24,6/117,5 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