

Согласовано

Директор МБОУ

СОШ/ООШ

Директор МАУ «Питание школьников»

Утверждаю

Ю. Алымова

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ (вариант № 2)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с яичной лапшой	250	6,58/6,03/13,27/134,92
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/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 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
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
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 отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1
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
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75
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/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
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
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,54/7,98/13,96/158,08	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
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/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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Рыба, тушеная 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/ржаной	60/50	4,56/0,48/29,52/141 3,3/0,6/20,1/99	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,56/0,48/29,52/141 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	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп куриный овощной	250	6,09/5,96/13,63/132,14	Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62
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/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,42/0,36/22,14/105,75 3,3/0,6/20,1/99
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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп – пюре с фрикадельками	250	18,35/25,97/7,63/339,34
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/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	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/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75 1,65/0,3/10,05/49,5
			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	100	2/9/8,54/122
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
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/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
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	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
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/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,52/0,16/9,84/47 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			ЧЕТВЕРГ		
18 день			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
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,89/6,04/18,09/154,23	Суп – пюре из овощей с гречками	250/12	4,14/6,85/20,78/162,16
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/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
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	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп гороховый с мясом	250	11,495/7,05/17,04/176,48	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82/9,14/8,85/140,65
Филе птицы ароматное	100	21,57/20,26/1,09/274,43	Зрза 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/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 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	100	2/9/8,54/122	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01	Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47
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 пшенная 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/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 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
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 90 рублей.