

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ Сентябрь — октябрь 2022г без салатов

п неделя	Property and	The second designation of the second	IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическа
понедельник	Выход, гр.	Пищевая/энергетич еская ценность Б/Ж/У/	HOHEAENBHIK	District Pro-	я ценность Б/Ж/У// Эн.ш/н.(ккал)
	60	Эн .цен.(ккал) 1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Горошек консервированный			(яблоко)		5,78/5,5/10,8/115,7
Сун картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом	200	15,76/13,35/1,61/190,46
Риле птицы тушенное в томатном оусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	
Каша гречневая рассыпчатая с наслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
вторник			вторник		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	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
Запсканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 23,46/16,34/0,57/243,58	Пельмени отварные с маслом и зеленью /Бигос с мясом	150/7 240	12,68/18.4/23,26/311.03 25,25/27,65/13,69/407,89
започенная с сыром Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшепичный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			СРЕДА		0.610.6115.4173
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борш с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Фрикадельки рыбпые с рисом в сливочном соусе NEW/	90	12,04/8,3/9,79/161,84	Фрикадельки курипые с красным соусом /	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Рыба под соусом сливочным с зеленью	90	16,99/6,36/3,06/136,12	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/3,9/25,6/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с	150 150	3,3/7;8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5	маслом и зеленью Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0.22/7,44/36,26
	200	2,97/0,54/18,09/89,1 0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
Сок фруктовый четверг	200	0/0/19,6/78	ЧЕТВЕРГ	200	0,0,22(3)72
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп из тыквы с гренками	200/10	2,32/2,28/13,15/82
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0.8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
пятница			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Биточек из птицы/Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,56/14,22/11,7/240,93 20,25/11,2/1,3/189,9	Зраза мясная ленивая / Бефстрогапов	90 90	18,7/19,2/7,5/278,28/ 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/	Рагу овощное с маслом Хлеб ищеничный/ржаной	150 45/40	3.19/0,31/19,89/108/
/s//co innennantin/p/kanon	45150	1,71/0,33/11,16/54,39			2,64/0,48/16,08/79,2



примерное 20-дневное меню школьных обедов вариант № 2 для обучающихся 1-4 классов Сентябрь — октябрь 2022г без салатов

1 неделя		Пищевая/энергетич	н неделя		Пищевая/энергетическа
понедельник	Выход, гр.	еская ценность Б/Ж/У/	понедельник	Выход, гр.	я ценность Б/Ж/У/
		Энлиен.(ккал)	DELET TO THE RESERVE OF THE PERSON OF THE PE		Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (винограл)	100	0,6/0,6/15,4/72
Ци с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4.8/7,6/9/123,6
Ілов из булгура с мясом NEW	250	24.03/28.43/37,97/494.25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240.96
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб ишеничный/ржапой	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
вторник			вторник		
Кукуруза консервированиая	60	1,320,24/8,82/40,8	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Сул рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Медальоны куриные с томатным	105	16,69/13,86/10,69/234,9	Запеканка из печени со	90	11,61/7,02/2,52/119,43
соусом и зеленью/ Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	сливочным соусом/ Печень По-строгановски	90	13,7/7,7/3,3/138,15
Картофельное пюре с маслом /	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35	намерени с парних с маске		
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – яголный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Суп из овощей с гренками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная (говядина,	90 90	15,21/14,04/8,91/222,75	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Свинина, курица)/	90	19 13/17 05/3 60/340 06			
Гулян (говядина) Каша гречневая рассыпчатая с	150	18,13/17,05/3,69/240,96 7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
маслом Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
АДИНТКП			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты 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	5,74/8,78/8,74/138,04 -
Рыба тушенная с овошами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно- овощной шапкой	90 90	11,61/6,78/6,37/133,21 19,71/15,775/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) /Рагу овощное с маслом	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово — ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8