**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**
**ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**
**Март – Май 2024 г.**

| I НЕДЕЛЯ<br>ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ<br>ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| Плов с мясом | 250 | 26,9/33,16/40,37/567,08 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Горошек консервированный | 60 | 1,75/0,11/3,55/21,6 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом | 200<br>200 | 8,49/7,64/10,58/145,11/ 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью/<br>Курица запеченная с сыром | 105<br>95 | 12,38/10,59/16,84/167,46/ 24,87/21,09/0,72/290,5 | Запеканка из печени со сливочным соусом/<br>Печень говяжья тушеная в сметанном соусе | 90<br>90 | 12,3/7,1/5,67/135,56/ 13,81/7,8/7,21/154,13 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 13,95/4,65/31,95/224,85 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,38/12,3/131,76 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW | 90 | 19,78/24,51/2,52/312,28 | Котлета мясная (говядина, курица)/Бефстроганов | 90<br>90 | 17,25/14,98/7,87/235,78/ 18,49/18,54/3,59/256 |
| 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 | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,24/0,21/6,12/31,32 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица)<br>/Мясо тушеное | 90<br>90 | 15,51/15,07/8,44/232,47/<br>18/16,5/2,89/232,8 | Биточек из рыбы / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90<br>90 | 14,8/13,02/12,17/226,36/ 19,52/10,17/5,89/193,12 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW / Рагу овощное с маслом | 100/50<br>150 | 3,55/7,16/17,64/150,45<br>2,41/7,02/14,18/130,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 4,94/4,7/13,19/114,69 |
| Рыба тушенная с овощами | 90 | 12,86/1,65/4,94/84,8 | Жаркое с мясом | 240 | 20,15/19,08/24,59/350,62 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**
**ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**
**Март – май 2024 г.**

| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)** |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 6,2/6,38/12,02/131,11 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,77/13,36/1,61/190,47 |
| 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 | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Бульон куриный с яйцом и гренками | 200/12/10 | 6,01/4,38/7,73/93,68 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой/ Курица запеченная с сыром | 90<br>95 | 20,17/20,31/2,09/274,0<br>24,87/21,09/0,72/290,5 | Пельмени отварные с маслом или<br>Гуляш<br>Пюре из гороха с маслом | 210<br><br>90<br>150 | 16,97/25,42/31,1/422,09<br><br>18,13/17,05/3,69/240,96<br>13,95/4,65/31,95/224,85 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,24/0,21/6,12/31,32 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | 19,52/10,17/5,89/193,12 | Ежики куриные с красным соусом NEW / Чахохбили | 90<br>90 | 12,53/11,36/7,16/181,35<br>21,52/19,57/2,45/270,77 |
| Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью | 150<br>150 | 3,28/7,81/21,57/170,22/ 3,33/3,81/26,04/151,12 | Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью | 150<br>150 | 3,28/7,81/21,57/170,22/ 3,33/3,81/26,04/151,12 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 |
| Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гренкам/ Суп картофельный с мясом | 200/10<br><br>200 | 10,47/12,98/19,15/236,13<br><br>5,78/5,5/10,8/115,7 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 | Мясо тушеное | 90 | 18/16,5/2,89/232,8 |
| 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 | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| 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** | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,57/0,36/1,92/11,4 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами | 90<br>90 | 16,69/13,86/10,69/234,91/ 20,45/19,92/1,59/269,25 | Зраза мясная ленивая /Бефстроганов | 90<br>90 | 18,69/19,34/7,73/281,58/ 16,98/28,92/3,59/346 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,33/3,81/26,04/151,12 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная)NEW /Рагу овощное с маслом | 100/50<br><br>150 | 3,55/7,16/17,64/150,45<br><br>2,41/7,02/14,18/130,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |