

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2021г.**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Помидоры порционные	100	1,17/0,17/3,83/23	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Суп – пюре из овощей с гречками / Суп овощной с гречками	250/12	4,19/9,69/20,44/185,5 4,19/9,69/20,44/185,5	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77/15,59/2,84/209,12	Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76
Булгур отварной с маслом	180	7,02/6,12/31,32/207,36	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,8/65,36
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0/23,22/94,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква) / Мясо тушеное	100	18,8/16,2/9,1/257,6 12,93/8,4/5,3/174,6	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0/0/24,4/81,4	Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200	0,2/0/15,96/65,2
СРЕДА			СРЕДА		
Морская капуста	100	0,46/8,78/1,38/85,92	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Уха с рыбой	250	9/8/10/147	Сыр порциями	20	4/88/4,72/0/62
Гуляш	100	16,77/27,1/4,43/331,3	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе/Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	100	15,3/8,6/3,7/153,5 12,9/7,8/2,8/132,7
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом	180/180	3,96/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/15,6/63,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,2/0,32/19,89/108 2,85/0,55/18,6/90,6
			Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200	0,22/0/15,5/32,1
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75
Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь) / Бефстроганов	100	16,7/19,1/8,44/273,1 18,5/8,9/5,4/175,8	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5/3,9/4/136,6
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,68/48,24/268,38	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (яблоко- смородина)	200	0,2/0/15,56/64	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/19,4/77
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Помидоры порционные	100	1,17/0,2/3,83/23
Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,8/9,18/8,75/142/23	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	12/8,5/21,56/164,23
Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5/3,9/4/136,6	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2/0/15,5/64
СУББОТА			СУББОТА		
Помидоры порционные	100	1,17/0,2/3,83/23	Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68
Суп картофельный с вермишелью	250	8,1/8,13/20,15/186	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Котлета мясная (говядина, свинина, курица) / Гуляш	100	16,9/15,6/9,9/247,5 16,54/15,49/3,66/220,28
Пюре из гороха с маслом	180	16,7/5,58/38,34/269,82	Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,2/0/16,3/66,6	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Помидоры порционные	100	1,17/0,2/3,83/23
Суп картофельный с фасолью	250	7,5/7,9/16,88/180,6	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	250	10,7/10,5/13,5/192,25 7,5/6,75/13,5/144,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5/12,8/1,5/211,1
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (клубника-)	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/15,2/60,8

алыча)			(яблоко-жимолость)		
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	100	1,17/0,17/3,83/23	Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	100	21,9/17,5/6,9/272,6	Котлета мясная с сыром / Мясо тушеное	100	18,05/22,57/6,37/303 20/18,43/3,22/258,7
Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	180	3,69/9,36/26,82/207,72 3,78/5,4/21,06/147,4	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0/14,9/61,8
СРЕДА			СРЕДА		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Сыр порциями	10	2,4/2,36/0/31	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Жаркое с мясом	280	19,3/36,12/28,56/516,88
Зраза мясная ленивая (свинина, курица)/ Гуляш	100	20,79/21,33/8,36/309,3 16,54/15,5/3,67/220,5	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/80	3,78/5,4/21,06/147,42	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0/0/19,6/78
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3			
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17
Суп рыбный с крупой	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с фасолью	250	8,5/6,75/11/138,75
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Зраза рыбная ленивая/Рыба запеченная с сыром (минтай)	100/100	18,22/7,33/16,04/231,2 21,4/3,8/3,5/134,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,8/252,36	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2/0/14/96/61,8	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Суп – пюре из тыквы с гренками / Суп из тыквы с гренками	250/12	5,25/21,5/24,7/314,25 5,25/21,5/24,75/314,25
Мясо тушеное	100	19,4/8,4/5,3/174,6	Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,4/15,8/13/267,7 16,48/14,79/6,59/225,2
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/80	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,28/0/15,6/63,8
СУББОТА			СУББОТА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,70
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Сыр порциями	10	2,4/2,36/0/31
Плов с мясом	280	31,08/12,6/42,56/409,08	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,03/12/177,75
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Гуляш	100	16,77/27,1/4,43/331,3
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,8/65,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,9/29,5/187,92
			Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
			Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/15,56/63,2