

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

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубассы

| 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 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| 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 1,42/0,27/9,3/45,32 | | | |
| 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 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| 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 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| 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 1,42/0,27/9,3/45,32 | 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 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| | | | Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |