

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов
сентябрь-ноябрь 2023г**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	рецепту ры	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	рецепту ры
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	24/ 10	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	24/ 10
Щи с мясом и сметаной	250	8,7,75/9,5/139	30	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154	39
Плов с мясом	280	31,08/12,6/42,56/ 409,08	504	Гуляш	100	16,54/15,5/3,67/ 220,5	89
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92	55
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4/0,2/19,8/47,6	117	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
				Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	133	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	172
Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75	48	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25/6,75/9/106	212
Курица запеченная Картофельное пюре с маслом	100 180	24,9/17,0,6/255,3 3,96/9,36/26,82/ 207,72	81 50	Печень по-строгановки Макароны отварные с маслом	100 180	15,3/8,6/3,7/153,5 7,74/4,86/48,24/ 268,38	85 64
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	б/н
СРЕДА				СРЕДА			
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	28	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	24/ 10
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75/11/12,25/ 178,25	32	Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75	48
Филе птицы в кисло- сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/ 249,12	269	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19	270
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38	64	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	54
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,1/0,1/17,2/68	98/ 124	Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,1/0,1/17,2/68	98/ 124
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	24/ 10	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	28
Суп из овощей с пшеном и мясом (бабушкин)	250	11,5/9,88/15,38/ 184,63	168	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/ 176,25	34
Биточек мясной "Пионерский"/Гуляш	100	19,8/13,3/9,2/ 235,3/ 16,54/15,5/3,67/ 220,5	91/ 89	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/30 5,2	86
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	54	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120	Компот из сухофруктов (курага)	200	1/0/23,6/98,4	102
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,4	107				
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	13	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	24/ 10
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	37	Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55	31
Запеканка из рыбы (минтай)	100	12,9/7,53/7,07/ 148,02	277	Рыба тушеная с овощами	150	20,7/4,8/7,65/ 155,85	75

Рис отварной с маслом	180	4,81/5,99/48,6/ 266,4	53	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	50
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	б/н	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,4	107

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецепту ры	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецепту ры
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	172	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	24/ 10
Рассольник мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25	33	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/ 144,5	37
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	80	Филе птицы тушеное с овоцами	100	21,9/3,8/1,4/127	177
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	54	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92	55
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4/0,2/19,8/47,6	117	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	24/ 10	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	24/ 10
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	30	Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75 30,24/17,08/14,56/33 1,8	48
Курица запеченая	100	24,9/17/0,6/255,3	81	Бигос с мясом	280		178
Макароньы отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38	64	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120	Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101
Компот из сухофруктов (курага)	200	1/0/23,6/98,4	102				
СРЕДА				СРЕДА			
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18 7,18/10,98/10,93/ 172,55	28	Огурцы порционные Свекольник с мясом и сметаной	60 250	0,42/0,06/1,02/ 6,18 7,75/11/12,25/ 178,25	28 32
Борщ с мясом и сметаной	250	172,55	31	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/ 173,57	
Биточек из рыбы "Водолей"	100	16,9/11,1/16,5/232,5	149	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	50
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	50	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	50
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,1/0,1/17,2/68	98/ 124	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,4	107
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	24/ 10	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	133
Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154	39	Суп из овощей с пшеном и мясом (бабушкин)	250	11,5/9,88/15,38/ 184,63	168
Гуляш	100	16,54/15,5/3,67/ 220,5	89	Мясо тушеное	110	22/20,27/3,54/ 284,57	88
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	54	Макароньы отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38	64
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101	Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,1/0,1/17,2/68	98/ 124

ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	13	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	172
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/ 176,26	34	Рассольник мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/ 163,25	33
Биточек из птицы "Нежный"	100	18,4/15,8/13/267,7	194	Зраза мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,36/ 309,2	42
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74	53	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74	53
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	119/ 120
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9		Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	6/н