



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2022г**

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|---|---|--------------------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 6,31/7,15/31,59/215,25 | Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,17/7,38/35,05/234,72 |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 80/10 | 4,59/13,41/26,9/250 | Кондитерское изделие промышленного производства | 32 | 0,32/0,03/25,6/105,6 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 | Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Залеканка куриная под сырной шапкой NEW/ Курица запеченная | 90 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 22,41/15,3/0,54/229,77 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 | Биточек из птицы с сыром/ Курица запеченная | 90 90 | 18,1/15,7/11,7/261,8/ 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 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 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / мясо тушеное | 90 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75/ 18/16,5/2,89/232,8 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 |
| Картофель запеченный с сыром / Картофельное пюре с маслом | 150 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 3,3/7,8/22,35/173,1 | Картофель запеченный с зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Залеканка из творога с шоколадным соусом | 150 | 18,9/14,1/31,35/328,8 | Омлет с сыром | 150 | 18,75/19,5/2,7/261,45 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,14/18,6/148,4 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш | 90 90 | 12,69/9/12,6/181,98 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 6,45/4,05/40,2/223,65 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| 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) |
| Макароны отварные с сыром и маслом NEW | 150 | | 7,65/5,25/40,2/238,2 | Каша овсяная молочная с маслом | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 40/10 | 4,45/5,15/23,25/156,95 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 | Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Салат из свежих огурцов / огурцы порционные | 60 60 | 0,48/4,86/1,2/50,28 0,42/0,06/1,02/6,18 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов | 90 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75/ 16,65/8,01/4,86/168,75 |
| Биточек мясной/гуляш | 90 90 | 17,82/11,97/8,28/211,77/ 14,88/13,95/3,3/198,45 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью/ Картофельное пюре с маслом | 150 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/20/80,40 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |

| | | | | | |
|---|-------|---|---|-------|---|
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Запеканка овсяно-творожная со сгущенным молоком NEW | 150 | 22,38/11,74/32,58/327,28 | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150 | 19,2/14,7/32,85/340,95 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,22/14,6/100,8 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/ | 90 | 9,7/8,47/15,02/142,13 | Биточек из рыбы | 90 | 15,03/9,99/14,58/208,08 |
| Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 19,71/3,42/1,26/114,3 | /Рыба запеченная с сыром | 90 | 19,26/3,42/3,15/120,87 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 | Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| Горячий сэндвич сыром | 75 | 9,2/8,1/22,5/199,8 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб ржаной | 20 | 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 облепихой | 200 | 0,2/0/19,8/80 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|--|-------------------|---|--|-------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Щи 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 |
| Плов с мясом | 250 | 27,75/11,25/38/365,25 | Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| 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 | 0,4/0,27/1/10 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0,15,46/62 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло) | 60 | 4,52/5,05/15,54/138,9 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5/8,6/12,6/147,8 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,6/8,4/10,8/153,8 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/ | 90 | 9,7/8,47/15,02/142,13 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень | 90 | 11,6/17,02/2,52/119,43 |
| Курица запеченная с сыром | 95 | 23,47/16,34/0,57/243,58 | По-строгановски NEW | 90 | 13,7/7,7/3,3/138,15 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 | Макаронны 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 |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0,15,46/62 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Котлета мясная (говядина, мякоть куриная) | 90 | 15,3/14,85/7,56/224,91 |
| 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 | | |
| Салат из фасоли с морковью NEW | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| 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) | 90 | 15,21/14,04/8,91/222,75 | Биточек из рыбы | 90 | 15,03/9,99/14,58/208,08 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW | 100/50 | 3,37/7,15/17,5/148,66 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,48/4,86/1,2/50,28 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 | Жаркое с мясом | 240 | 20,88/8,88/24,48/428,64 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | | | |

| 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 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 | Солянка мясная NEW | 200 | 7,62/13/5,65/172,8 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,76/13,35/1,61/190,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 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 | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,3/45,32 | 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 | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло) | 60 | 4,52/5,05/15,54/138,9 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 5/7,6/12,8/139,8 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Бигос с мясом | 240 | 25,92/14,64/12,48/284,4 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из смеси фруктово-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 | Фрикадельки куриные с красным соусом NEW | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Икра свекольная | 60 | 1,26/4,26/7,26/72,48 |
| Суп - пюре картофельный с колбасками и гренкам | 200/10 | 4,99/10,46/19,24/192,17 | Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 |
| Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 | Мясо тушеное в сметане | 90 | 21,24/7,47/2,7/162,9 |
| 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 | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,48/4,86/1,2/50,28 | Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное) | 60 | 0,3/4,86/1,74/53,52 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 |
| Биточек из птицы | 90 | 16,56/14,22/11,7/240,93 | Зраза мясная ленивая | 90 | 18,7/19,2/7,5/278,28/ |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW | 100/50 | 3,37/7,15/17,5/148,66 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
Курбасса

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность |
|---|-------------------|--|---|-------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Щи 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 |
| Плов с мясом | 250 | 27,75/11,25/38/365,25 | Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| 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 | 0,4/0/0,27/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5/8,6/12,6/147,8 | Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом | 200 200 | 8,6/8,4/10,8/153,8 6/5,4/10,8/115,6 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/ Курица запеченная с сыром | 90 95 | 9,7/8,47/15,02/142,13 23,47/16,34/0,57/243,58 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски NEW | 90 90 | 11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35 | Макаронны 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 | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,8/13,3/5,9/202,6 | Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов | 90 90 | 15,3/14,85/7,56/224,91/ 16,65/8,01/4,86/168,75 |
| 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 | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| 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) / мясо тушеное | 90 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75 18/16,5/2,89/232,8 | Биточек из рыбы/ Рыба запеченная под сыром - овощной шапкой | 90 90 | 15,03/9,99/14,58/208,08/ 19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW / Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 3,37/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,4/2,88/4,6/93,5 | Жаркое с мясом | 240 | 20,88/8,88/24,48/428,64 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,41/0,27/9,3/45,32 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | | | |

| 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 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 | Солянка мясная NEW | 200 | 7,62/13/5,65/172,8 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,76/13,35/1,61/190,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 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 | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32 | 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 | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 5/7,6/12,8/139,8 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / курица запеченная с сыром | 90 95 | 20,17/20,31/2,09/274,0 23,46/16,34/0,57/243,58 | Бигос с мясом | 240 | 25,92/14,64/12,48/284,4 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | СРЕДА | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 | Фрикадельки куриные с красным соусом NEW / Чахохбили | 90 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 20,25/15,57/2,34/230,13 |
| Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35 | Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп - пюре картофельный с колбасками и гренкам/ суп картофельный с колбасками и гренками | 200/10 200/10 | 4,99/10,46/19,24/192,17 3,8/3,73/15,43/110,37 | Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 |
| Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 | Мясо тушеное в сметане | 90 | 21,24/7,47/2,7/162,9 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,5 | 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 | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Яйцо отварное | 50 | 5,95/5,05/0,3/70,7 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,24/0,06/1,68/10,2 |
| Сыр порциями | 10 | 2,44/2,36/0/31 | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Зрза мясная ленивая /бефстроганов | 90 90 | 18,7/19,2/7,5/278,28/ 14,31/28,8/4,68/335,52 |
| 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 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW/Рagu овощное с маслом | 100/50 150 | 3,3/7/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | | | |

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубани

**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2022г**

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|--|---------------|---|---|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 6,31/7,15/31,59/215,25 | Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,17/7,38/35,05/234,72 |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 80/10 | 4,59/13,41/26,9/250 | Кондитерское изделие промышленного производства | 32 | 0,32/0,03/25,6/105,6 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 | Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW/ Курица запеченная | 90 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 22,41/15,3/0,54/229,77 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 | Биточек из птицы с сыром/ Курица запеченная | 90 90 | 18,1/15,7/11,7/261,8/ 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 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 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / мясо тушеное | 90 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75/ 18/16,5/2,89/232,8 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 |
| Картофель запеченный с сыром / Картофельное пюре с маслом | 150 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 3,3/7,8/22,35/173,1 | Картофель запеченный с зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Запеканка из творога с шоколадным соусом | 150 | 18,9/14,1/31,35/328,8 | Омлет с сыром | 150 | 18,75/19,5/2,7/261,45 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,14/18,6/148,4 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш | 90 90 | 12,69/9/12,6/181,98 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 6,45/4,05/40,2/223,65 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 | Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком | 150 | 24,09/11,18/37,19/346,5 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 |

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|---|---|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Макароны отварные с сыром и маслом NEW | 150 | 7,65/5,25/40,2/238,2 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 7,79/11,89/26,65/244,56 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 40/10 | 4,45/5,15/23,25/156,95 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 | Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Салат из свежих огурцов / огурцы порционные | 60 60 | 0,48/4,86/1,2/50,28 0,42/0,06/1,02/6,18 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов | 90 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75/ 16,65/8,01/4,86/168,75 |
| Биточек мясной/гуляш | 90 90 | 17,82/11,97/8,28/211,77/ 14,88/13,95/3,3/198,45 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью/ Картофельное пюре с маслом | 150 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/20/80,40 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Запеканка овсяно - творожная со сгущенным молоком NEW | 150 | 22,38/11,74/32,58/327,28 | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150 | 19,2/14,7/32,85/340,95 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/ Филе птицы тушеное с овощами | 90 90 | 9,7/8,47/15,02/142,13 19,71/3,42/1,26/114,3 | Биточек из рыбы /Рыба запеченная с сыром | 90 90 | 15,03/9,99/14,58/208,08 19,26/3,42/3,15/120,87 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 | Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| Горячий сэндвич сыром | 75 | 9,2/8,1/22,5/199,8 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб ржаной | 20 | 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 облепихой | 200 | 0,2/0/19,8/80 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Жаркое с мясом | 240 | 20,88/8,88/24,48/428,64 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Омлет с сыром | 150 | 18,75/19,5/2,7/261,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,14/18,6/148,4 |

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – май 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

| I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|-------------------|---|--|-------------------|---|
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Щи 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 |
| Плов с мясом | 250 | 27,75/11,25/38/365,25 | Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| 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 пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло) | 60 | 4,52/5,05/15,54/138,9 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5/8,6/12,6/147,8 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,6/8,4/10,8/153,8 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/ Курица запеченная с сыром | 90 95 | 9,7/8,47/15,02/142,13 23,47/16,34/0,57/243,58 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски NEW | 90 90 | 11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 | Макаронные 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 |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Котлета мясная (говядина, мякоть куриная) | 90 | 15,3/14,85/7,56/224,91 |
| 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 | | |
| Салат из фасоли с морковью | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| 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) | 90 | 15,21/14,04/8,91/222,75 | Биточек из рыбы | 90 | 15,03/9,99/14,58/208,08 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW | 100/50 | 3,37/7,15/17,5/148,66 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,48/4,86/1,2/50,28 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 | Жаркое с мясом | 240 | 20,88/8,88/24,48/428,64 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | | | |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Свекла тушеная с яблоками | 60 | 0,78/6,12/5,52/79,5 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 3,06/6,36/4,44/91,8 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,8/5,4/8,8/111 |
| Бефстроганов | 90 | 16,65/8,01/4,86/168,75 | Курица запеченная | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 13,95/4,65/31,95/224,85 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 4,05/4,5/22,8/147,3 |
| 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 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |

| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
|--|------------|---|--|------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цен.(ккал) |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 | Солянка мясная NEW | 200 | 7,62/13/5,65/172,8 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,76/13,35/1,61/190,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 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 | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,3/45,32 | 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 | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло) | 60 | 4,52/5,05/15,54/138,9 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 5/7,6/12,8/139,8 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Бигос с мясом | 240 | 25,92/14,64/12,48/284,4 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из смеси фруктово-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Компот из смеси фруктово-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 | Фрикадельки куриные с красным соусом NEW | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Икра свекольная | 60 | 1,26/4,26/7,26/72,48 |
| Суп - пюре картофельный с колбасками и грибами | 200/10 | 4,99/10,46/19,24/192,17 | Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 |
| Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 | Мясо тушеное в сметане | 90 | 21,24/7,47/2,7/162,9 |
| 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 | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Отвар из пшопника | 200 | 0,8/0,24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0,27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,48/4,86/1,2/50,28 | Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное) | 60 | 0,3/4,86/1,74/53,52 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 |
| Биточек из птицы | 90 | 16,56/14,22/11,7/240,93 | Зраза мясная ленивая | 90 | 18,7/19,2/7,5/278,28/ |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW | 100/50 | 3,37/7,15/17,5/148,66 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Икра свекольная | 60 | 1,26/4,26/7,26/72,48 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Борщ с фасолью со сметаной | 200 | 7,24/8,9/11,36/155,8 |
| Бефстроганов | 90 | 16,65/8,01/4,86/168,75 | Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 4,05/4,5/22,8/147,3 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,02/61,6 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – май 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
Курбаса

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая |
|---|-------------------|--|---|-------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Щи 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 |
| Плов с мясом | 250 | 27,75/11,25/38/365,25 | Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| 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 | 0,4/0/0,27/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5/8,6/12,6/147,8 | Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом | 200 200 | 8,6/8,4/10,8/153,8 6/5,4/10,8/115,6 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/ Курица запеченная с сыром | 90 95 | 9,7/8,47/15,02/142,13 23,47/16,34/0,57/243,58 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски NEW | 90 90 | 11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35 | 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 | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,8/13,3/5,9/202,6 | Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов | 90 90 | 15,3/14,85/7,56/224,91/ 16,65/8,01/4,86/168,75 |
| 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 | 0,2/0/1/44,8 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24,2/96,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| 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) / мясо тушеное | 90 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75 18/16,5/2,89/232,8 | Биточек из рыбы/ Рыба запеченная под сыром - овощной шапкой | 90 90 | 15,03/9,99/14,58/208,08/ 19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW / Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 3,37/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/1/44,8 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,4/2,88/4,6/93,5 | Жаркое с мясом | 240 | 20,88/8,88/24,48/428,64 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,41/0,27/9,3/45,32 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | | | |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Свекла тушеная с яблоками | 60 | 0,78/6,12/5,52/79,5 | Икра свекольная | 60 | 1,26/4,26/7,26/72,48 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,8/5,4/8,8/111 |
| Бефстроганов | 90 | 16,65/8,01/4,86/168,75 | Курица запеченная | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 13,95/4,65/31,95/224,85 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 4,05/4,5/22,8/147,3 |
| 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 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |

| 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 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 | Солянка мясная NEW | 200 | 7,6/2/13/5,65/172,8 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,76/13,35/1,61/190,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 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 | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32 | 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 | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 5/7,6/12,8/139,8 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / курица запеченная с сыром | 90 95 | 20,17/20,31/2,09/274,0 23,46/16,34/0,57/243,58 | Бигос с мясом | 240 | 25,92/14,64/12,48/284,4 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из смеси фруктово-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Компот из смеси фруктово-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 | Фрикадельки куриные с красным соусом NEW / Чахохбили | 90 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 20,25/15,57/2,34/230,13 |
| Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35 | Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп - пюре картофельный с колбасками и гренкам/ суп картофельный с колбасками и гренками | 200/10 200/10 | 4,99/10,46/19,24/192,17 3,8/3,73/15,43/110,37 | Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 |
| Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 | Мясо тушеное в сметане | 90 | 21,24/7,47/2,7/162,9 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,5 | 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 | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Яйцо отварное | 50 | 5,95/5,05/0,3/70,7 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,24/0,06/1,68/10,2 |
| Сыр порциями | 10 | 2,44/2,36/0/31 | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Зразы мясная ленивая /бефстроганов | 90 90 | 18,7/19,2/7,5/278,28/ 14,31/28,8/4,68/335,52 |
| 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 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW /Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 3,37/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | | | |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Икра свекольная | 60 | 1,26/4,26/7,26/72,48 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Борщ с фасолью со сметаной | 200 | 7,24/8,9/11,36/155,8 |
| Бефстроганов | 90 | 16,65/8,01/4,86/168,75 | Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 4,05/4,5/22,8/147,3 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,02/61,6 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |