

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ/ООШ

Звездненский СОШ/ООШ

Директор МАУ «Центр развития школьников»

Утверждаю

Е.Ю. Алымова

**ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ (вариант № 1)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
март – май 2024 г.**



| I НЕДЕЛЯ | | | II НЕДЕЛЯ | | |
|--|-----------|---|--|-----------|---|
| ДНИ НЕДЕЛИ | Выход, г. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) | ДНИ НЕДЕЛИ | Выход, г. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | 1 день | ПОНЕДЕЛЬНИК | | 8 день |
| Фрукт в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукт в ассортименте (груша) | 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 | 4,91/9,96/9,02/146,41 |
| 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 1,32/0,24/8,04/39,6 | 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 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Компот из яблок | 200 | 0,2/0/16,3/66,6 |
| ВТОРНИК | | 2 день | ВТОРНИК | | 9 день |
| Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, горошек, масло) | 60 | 1,02/4,92/5,46/70,86 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 4,98/6,07/12,72/125,51 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,49/7,64/10,58/145,11 |
| Курица запеченная с сыром | 95 | 24,87/21,09/0,72/290,5 | Запеканка из печени со сливочным соусом | 90 | 12,3/7,1/5,67/135,56 |
| 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 | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Компот из яблок | 200 | 0,2/0/16,3/66,6 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | 3 день | СРЕДА | | 10 день |
| 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 тушеное в сливочно-сырном соусе | 90 | 19,78/24,51/2,52/312,28 | Котлета мясная «Лукоморье» | 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 |
| 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 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | 4 день | ЧЕТВЕРГ | | 11 день |
| Салат из фасоли с морковью | 60 | 1,73/6,13/5,07/85,7 | Фрукт в ассортименте (яблоко) | 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 «Домашняя» | 90 | 15,51/15,07/8,44/232,47 | Биточек из рыбы, запеченный «Бриз» | 90 | 14,8/13,02/12,17/226,36 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Рагу овощное с маслом | 150 | 2,41/7,02/14,18/130,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 | 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 | | 5 день | ПЯТНИЦА | | 12 день |
| Фрукт в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 5/7,6/12,8/139,8 |
| 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 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |
| СУББОТА | | 6 день | СУББОТА | | 13 день |
| Свекла тушенная с яблоками | 60 | 0,75/5,08/4,98/68,55 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 2,99/7,78/3,84/97,59 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,03/6,38/11,17/126,47 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,66/5,51/8,75/111,57 |
| Бефстроганов | 90 | 18,49/18,54/3,59/256 | Курица запеченная | 90 | 23,81/19,83/0,72/274,56 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,33/3,81/26,04/151,12 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Компот из вишни | 200 | 0,15/0,04/12,83/52,45 |

| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
|--|-----------|--|--|-----------|--|
| ДНИ НЕДЕЛИ | Выход, г. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) | ДНИ НЕДЕЛИ | Выход, г. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | | |
| 15 день | | | 22 день | | |
| Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Фрукт в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| 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 тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Филе птицы тушеное с овощами (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 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| 16 день | | | 23 день | | |
| Фрукт в ассортименте (яблоко) | 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 гречками | 200/12/10 | 6,01/4,38/7,73/93,68 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 13,95/4,65/31,95/224,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Компот из яблок | 200 | 0,2/0/16,3/66,6 | Компот из яблок | 200 | 0,2/0/16,3/66,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| 17 день | | | 24 день | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,24/0,21/6,12/31,32 | Фрукт в ассортименте (яблоко) | 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 | 1,7/2,78/7,1/61,41 |
| Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | 19,52/10,17/5,89/193,12 | Ежики куриные с красным соусом | 90 | 12,53/11,36/7,16/181,35 |
| Пюре картофельное с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Пюре картофельное с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| 18 день | | | 25 день | | |
| Фрукт в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 |
| Суп-пюре картофельный с фрикадельками и гречками | 200/10 | 10,47/12,98/19,15/236,12 | 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 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| 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 | | |
| 19 день | | | 26 день | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 | Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное) | 60 | 0,58/5,33/1,83/55,99 |
| 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 | 90 | 16,69/13,86/10,69/234,91 | Зрза мясная ленивая | 90 | 18,69/19,34/7,73/281,58 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 | Рагу овощное с маслом | 150 | 2,41/7,02/14,18/130,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| 20 день | | | 27 день | | |
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,03/6,38/11,17/126,47 |
| Бефстроганов | 90 | 18,49/18,54/3,59/256 | Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | 19,52/10,17/5,89/193,12 |
| Каша пшенная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Компот из изюма | 200 | 0/0/18,2/73,0 | Компот из вишни | 200 | 0,15/0,04/12,83/52,45 |