

ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ (вариант № 1)  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 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)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>1 день</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>8 день</b>
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
<b>ВТОРНИК</b>		<b>2 день</b>	<b>ВТОРНИК</b>		<b>9 день</b>
Икра овощная (кабачковая)	100	2,0/9,0/8,6/122,0	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, горошек, масло)	100	7,18/8,41/24,62/224,02
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	Макаронные 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
<b>СРЕДА</b>		<b>3 день</b>	<b>СРЕДА</b>		<b>10 день</b>
Огурцы порционные	100	0,8/1,0/2,6/14,0	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>4 день</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>11 день</b>
Салат из фасоли с морковью	100	2,89/10,23/8,46/142,84	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
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>5 день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>12 день</b>
Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
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 тушеная 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			
<b>СУББОТА</b>		<b>6 день</b>	<b>СУББОТА</b>		<b>13 день</b>
Свекла тушеная с яблоками	100	1,24/8,47/8,31/114,25	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,99/12,96/6,41/162,64
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 пшенная 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)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Икра овощная (кабачковая)	100	2,0/9,0/8,6/122,0	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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24,0
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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	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	1,7/2,78/7,17/61,41
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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	100	0,96/8,89/3,05/93,31
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	Зраза 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
<b>СУББОТА</b>			<b>СУББОТА</b>		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
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 пшеничная 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

Стоимость 1 дня 90 рублей.

ВНИМАНИЕ! Комплекс не является полноценным.