

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2023 г.**

| I НЕДЕЛЯ | | | II НЕДЕЛЯ | | | Этикетка |
|---|-------|---|--|--------|--|-----------------|
| | | Б/Л/Э/ Эн.цен.(ккал) | | | Б/Л/Э/ Эн.цен.(ккал) | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,44/7,62/8,8/134,45 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 | |
| Плов с мясом | 280 | 30,12/37,14/45,22/635,13 | Гуляш | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | |
| | | | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | | |
| Икра овощная | 100 | 2/9/8,6/122 | Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло) | 100 | 7,18/8,41/24,62/224,02 | |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,22/7,59/15,9/156,88 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 10,61/9,55/13,23/181,38 | |
| Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью | 105/ | 12,38/10,59/16,84/167,46/ | Запеканка из печени со сливочным соусом/ | 100 | 13,66/7,88/6,3/150,62/ | |
| Курица запеченная с сыром | 105 | 27,49/23,31/0,79/321,08 | Печень говяжья тушеная в сметанном соусе | 100 | 15,35/8,66/8,01/171,26 | |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 | |
| Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 7,67/7,75/15,2/161,62 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 | |
| Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 | Котлета мясная (говядина, мякоть куриная) | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 | |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | | |
| Салат из фасоли с морковью NEW | 100 | 2,89/10,23/8,46/142,84 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,33/10,81/12,12/176 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 | |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 100 | 17,23/16,75/9,38/258,3 | Биточек из рыбы | 100 | 16,44/14,47/13,53/251,51 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW | 100/80 | 4,33/8,76/19,32/175,39 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 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 | | | ПЯТНИЦА | | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,82/9,25/2,51/88,81 | |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,22/6,88/13,51/144,64 | Суп куриный с рисом и томатом | 250 | 6,18/5,87/16,49/143,36 | |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,29/1,84/5,49/94,22 | Жаркое с мясом | 280 | 23,49/22,56/28,5/411,01 | |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 | |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | | |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2023 г.**

| | | | | | |
|-------------------|--|--|------------------|--|--|
| 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 | 100 | 2,9/8,6/122 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,33/10,81/12,12/176 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 17,52/14,84/1,79/211,63 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW | 100 | 1,94/6,09/3,8/80,64 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 | Бульон куриный с яйцом и гречками | 250/12/12 | 7,1/5,16/9,3/111,15 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Пельмени отварные с маслом или Гуляш Пюре из гороха с маслом | 210 100 180 | 16,97/25,42/31,1/422,09 19,5/18,23/4,55/260,49 18,98/5,06/38,41/271,43 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Кукуруза консервированная | 100 | 2,07/0,35/10,19/52,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 100 | 21,69/11,3/6,54/214,58 | Ежики куриные с красным соусом NEW | 100 | 14,3/12,89/6,65/200,23 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 |
| Суп-пюре картофельный с фрикадельками и гречкам NEW | 250/12 | 13,06/16,19/23,89/294,60 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,62 |
| Гуляш | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 | Мясо тушеное | 100 | 19,3/17,58/3,4/249,15 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| 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 | | |
| 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 | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,09/10,12/11,27/165,55 |
| Биточек из птицы | 100 | 18,54/15,4/11,88/261,01 | Зраза мясная ленивая | 100 | 20,99/21,48/8,59/312,86 |
| Картофель запеченный / Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 3,99/4,57/31,25/181,35 | Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW | 100/80 | 4,33/8,76/19,32/175,39 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |