

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г
без салатов



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 (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
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 из булгура с мясом NEW	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
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 и ягод	200	0,26/0,15/46,62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	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	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохоби	105 90	16,69/13,86/10,69/234,9 20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски	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	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0,15/46,62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17
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		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,16/95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Суп из овощей с гречками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш (говядина)	90 90	15,21/14,04/8,91/222,75 18,13/17,05/3,69/240,96	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
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	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,16/95/69
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90 90	11,61/6,78/6,37/133,21 19,71/15,775/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) Рагу овощное с маслом	100/50 150	4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8