

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань

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



III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.ц.ев.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.ц/н.(ккал)
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Филе птицы тушеное 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	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	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 (яблоко)	150	0,6/0,16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица запеченная с сыром	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Пельмени отварные с маслом и зеленью / Бигос с мясом	150/7 240	12,68/18,4/23,26/311,03 25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0,15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0,15,46/62			
СРЕДА			СРЕДА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	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	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба под соусом сливочным с зеленью	90	12,04/8,3/9,79/161,84	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	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	3,3/3,9/25,6/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1	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	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	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 (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп из тыквы с гречками	200/10	2,32/2,28/13,15/82
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
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	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0,24/6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW	200	4,66/7,31/7,08/112,51
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	Зразы мясная ленивая / Бефстроганов	90 90	18,7/19,2/7,5/278,28/ 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	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	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8