Согласовано
Директор МБ(К)ОУ _____СОШ/ООШ
_____

Утверждаю
Директор МАУ «Питание школьников»
_____Е.Ю. Алымова

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУЗРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ № 1
ноябрь 2021 – февраль 2022 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			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			***ОБЕД***		
Яблоко свежее	150	0,6/0/16,95/69	Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10	4,2/8,4/2,6/103,2
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,7/404,2	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
			Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ОБЕД			***ОБЕД***		
Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Салат овощной	60	4,52/5,05/15,54/138,9
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6/8,4/10,8/153,8
Котлета мясная «Домашняя»	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	150	2,1/3/11,7/81,9	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	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша пшенная молочная с изюмом и маслом	205	8,2/7,18/44,49/274,29	Каша пшенная молочная с маслом	205	8,79/8,32/32,86/241,9
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
ОБЕД			***ОБЕД***		
Мандарин	150	1,35/0/12,9/57	Салат из капусты с яблоком и кукурузой	60	0,9/4,92/6,84/74,82
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,7	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	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	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,2/0/14,3/55
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57	Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ОБЕД			***ОБЕД***		
Салат из капусты с морковью	60	0,9/4,86/7,44/75,9	Яблоко свежее	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8
Курица, запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,82/11,97/8,28/211,77
Каша гречневая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Рагу овощное №1	150	2,88/6,89/14,92/134,78

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)
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,4/76,8
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93	Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			***ОБЕД***		
Винегрет	60	3,19/5,04/14,34/126,6	Мандарин	150	1,35/0/12,9/57
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,88/428,64
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот из кураги	200	0,5/0/11,8/49,2
Компот из изюма	200	0/0/18,16/73			
СУББОТА			**СУББОТА**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД			***ОБЕД***		
Груша свежая	150	0,6/0/12,3/54,9	Груша свежая	150	0,6/0/12,3/54,9
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,4/8,8/111
Бефстроганов	90	16,65/8,01/4,86/158,22	Биточек из рыбы запеченный «Бриз»	90	15,03/9,99/14,58/208,08
Пюре из гороха	150	1395/4,65/31,95/224,85	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,78/0,18/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,32
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из изюма	200	0/0/18,16/73
III НЕДЕЛЯ			**IV НЕДЕЛЯ**		
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			***ОБЕД***		
Икра баклажанная	60	1/7,98/3,06/88,8	Мандарин	150	1,35/0/12,9/57
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,7/3,42/1,26/114,3	Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39/14,03/2,55/188,2
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	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД			***ОБЕД***		
Мандарин	150	1,35/0/12,9/57	Салат овощной	60	4,52/5,05/15,54/138,9
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32

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)
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,2/0/14,3/55
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
СРЕДА			**СРЕДА**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша пшенная молочная с изюмом и маслом	205	8,2/7,18/44,49/274,29	Каша пшенная молочная с маслом	205	8,79/8,32/32,86/241,9
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
ОБЕД			***ОБЕД***		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Сельдь с луком и маслом	60	8,46/11,22/0,84/138,18
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	23,66/11,7/3,1/202,32	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофель, запеченный с сыром	150	4,05/6,6/24,9/174,75
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	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**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ОБЕД			***ОБЕД***		
Груша свежая	150	0,6/0/12,3/54,9	Груша свежая	150	0,6/0/12,3/54,9
Суп-пюре картофельный с колбасками и гренками	200/10	4,99/10,45/19,23/192,17	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Фрикадельки мясные с соусом красным	90	15,03/17,2/7,59/245,79	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
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	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			***ОБЕД***		
Яйцо отварное с горошком	25/25/10	4,38/8,4/1,74/100,02	Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Биточек из птицы «Нежный»	90	16,56/14,23/11,7/240,93	Зраза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
Рагу овощное с маслом	90	2,4/6,9/14,1/128,85	Рагу овощное №2	150	4,8/11,48/24,87/224,63
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот из кураги	200	0,5/0/11,8/49,2
СУББОТА			**СУББОТА**		
ЗАВТРАК			***ЗАВТРАК***		
Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43	Масло порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93	Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД			***ОБЕД***		
Яблоко свежее	150	0,6/0/16,95/69	Яблоко свежее	150	0,6/0/16,95/69
Суп из овощей с пшеном и мясом	200	5,6/5,4/6,2/95,4	Борщ с фасолью и сметаной	200	7,24/8,9/11,36/155,8
Бефстроганов	90	16,65/8,01/4,86/158,22	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6