Согласовано
Директор МБ(К)ОУ _____ СОШ/ООШ
_____

Утверждаю
Директор МАУ «Питание школьников»
_____ Е.Ю. Алымова

ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ (вариант № 1)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
ноябрь 2022 г. – февраль 2023 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**		
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Плов с мясом	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194,0
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 яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, горошек, масло)	60	1,02/4,92/5,46/70,86
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5,0/8,6/12,6/147,8	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета из птицы «Ряба»	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Печень «По–строгановски»	90	13,81/7,8/7,21/154,12
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35	Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Салат из капусты с морковью и зеленым горошком	60	1,4/7,3/11,3/115,1	Салат из моркови с сыром	60	2,67/11,69/3,04/129,09
Суп картофельный с мясом	200	6,0/5,4/10,8/115,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное с овощным чатни (перец болгарский, морковь, лук)	90	14,07/14,61/1,23/193,69	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
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	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Курица, запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп куриный с домашней лапшой	200	5,09/4,98/7,88/96,7
Рыба, запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Запеканка из рыбы под сырной шапкой	90	18,4/11,32/9,43/214,33
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,36/3,1/21,04/125,69
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
Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			**СУББОТА**		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,06/6,36/4,44/91,8
Суп куриный овощной	200	4,87/4,77/10,9/105,71	Суп картофельный с мясом	200	6,0/5,4/10,8/115,6
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Курица запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2

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)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (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 гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,48/7,64/10,58/145,1
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Рыба, запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
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
Рыба, запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	14,03/11,56/9,77/200,41
Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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**		
Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Мясная корзинка с сыром	90	25,81/27,17/7,87/381,07	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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**		
Винегрет с сельдью	60	4,06/7,89/3,88/108,18	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,2/114,68
Биточек из птицы с сыром	90	18,52/15,91/10,69/261,14	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,4/0,14/8,8/48 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			**СУББОТА**		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Курица, запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
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 изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4