ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2023 г.

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

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	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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 и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Горошек консервированный	60	1,75/0,11/3,55/21,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200 200	8,49/7,64/10,58/145,11/ 5,78/5,5/10,8/115,7
Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная с сыром	105 95	12,38/10,59/16,84/167,46/ 24,87/21,09/0,72/290,5	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90 90	12,3/7,1/5,67/135,56/ 13,81/7,8/7,21/154,13
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная (говядина, курица)/Бефстроганов	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78/ 18,49/18,54/3,59/256
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
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**		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) /Мясо тушеное	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47/ 18/16,5/2,89/232,8	Биточек из рыбы / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90 90	14,8/13,02/12,17/226,36/ 19,52/10,17/5,89/193,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW / Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,55/7,16/17,64/150,45 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	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	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Рыба тушенная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
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			
СУББОТА			**СУББОТА**		
Свекла тушеная с яблоками	60	0,75/5,08/4,98/68,55	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12	Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
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 фруктово-ягодный	200	0,15/0,04/12,83/52,45

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 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	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2/6,38/12,02/131,11	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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 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	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Бульон куриный с яйцом и гренками	200/12/10	6,01/4,38/7,73/93,68
Запеканка куриная под сырной шапкой/ Курица запеченная с сыром	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 24,87/21,09/0,72/290,5	Пельмени отварные с маслом или Гуляш Пюре из гороха с маслом	210 90 150	16,97/25,42/31,1/422,09 18,13/17,05/3,69/240,96 13,95/4,65/31,95/224,85
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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 смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Ежики куриные с красным соусом NEW / Чахохбили	90 90	12,53/11,36/7,16/181,35 21,52/19,57/2,45/270,77
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22/ 3,33/3,81/26,04/151,12	Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22/ 3,33/3,81/26,04/151,12
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
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	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гренкам/ Суп картофельный с мясом	200/10 200	10,47/12,98/19,15/236,13 5,78/5,5/10,8/115,7	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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**		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,69/13,86/10,69/234,91/ 20,45/19,92/1,59/269,25	Зраза мясная ленивая /Бефстроганов	90 90	18,69/19,34/7,73/281,58/ 16,98/28,92/3,59/346
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная)NEW /Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,55/7,16/17,64/150,45 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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
СУББОТА			**СУББОТА**		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12
Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
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
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,15/0,04/12,83/52,45