ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март - май

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

I НЕДЕЛЯ			II 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)**
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
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 с курицей	250	26,5/15,5/39,75/404,25	Гуляш	90	14,88/13,95/3,3/198,45
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	0,4/0/0,27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2	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	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200	8,6/8,4/10,8/153,8 6/5,4/10,8/115,6
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) / мясо тушеное	90	15,2/14,04/8,9/222,75 18/16,5/2,89/232,8	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушенная в сметанном соусе	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	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	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/15,24/60,94
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
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 тушенное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,6	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
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
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/81,6	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
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
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов	90	15,3/14,85/7,56/224,91/ 16,65/8,01/4,86/168,75
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) / Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,37/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85
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
Сок фруктовый (яблоко)	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Рыба тушенная с овощами	90	12,4/2,88/4,6/93,5	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
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/ 1,41/0,27/9,3/45,32	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8			
СУББОТА			**СУББОТА**		
Свекла тушеная с яблоками	60	0,78/6,12/5,52/79,5	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125	Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,4/8,8/111
Бефстроганов	90	16,65/8,01/4,86/168,75	Биточек из рыбы/ Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	15,03/9,99/14,58/208,08/ 19,71/15,75/6,21/245,34
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	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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2
III НЕДЕЛЯ			**IV НЕДЕЛЯ**		
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность**

		Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)			Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Икра баклажанная	60	1/7,98/3,06/88,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
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 тушенное 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	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
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
Запеканка куриная под сырной шапкой / курица запеченная с сыром	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 23,46/16,34/0,57/243,58	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
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 сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34	Запеканка куриная под сырной шапкой / Чахохбили	90	20,17/20,31/2,09/274,0 20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35	Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35
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**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп - пюре картофельный с колбасками и гренкам/ суп картофельный с колбасками и гренками	200/10 200/10	4,99/10,46/19,24/192,17 3,8/3,73/15,43/110,37	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Гуляш	90	14,88/13,95/3,3/198,45	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,5	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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/10,2
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Зраза мясная ленивая /бефстроганов	90	18,7/19,2/7,5/278,28/ 14,31/28,8/4,68/335,52
Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,56/14,22/11,7/240,93/ 20,25/11,2/1,3/189,9	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) /Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,37/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	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 витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,4/82,4
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/24,4/97,6			
СУББОТА			**СУББОТА**		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с фасолью со сметаной	200	7,24/8,9/11,36/155,8
Бефстроганов	90	16,65/8,01/4,86/168,75	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 вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
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 фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2