ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025г.

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 /70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26/4,82/10,69/107,93
Плов с мясом и куркумой	250	25,58/32,45/37,43/544,85	Гуляш (говядина)	90	16,56/15,75/2,84/219,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов/	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Котлета из птицы /Чахохбили	90 90	16,69/13,86/10,69/234,91 21,52/19,57/2,45/270,77	Печень по- строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,13
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,40
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,05/80,5
СРЕДА			**СРЕДА**		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Жаркое с мясом (говядина)	240	16,23/16,41/24,59/313,35
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукт в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	60	1,02/7,98/3,06/88,8
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Котлета мясная (говядина, курица) Гуляш	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78/ 16,56/15,75/2,84/219,78	Биточек из птицы золотистый / Чахохбили	90 90	20,98/20,44/4,61/289,63/ 21,52/19,57/2,45/270,77
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	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 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Рыба тушенная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка из рыбы/ Рыба запеченная с сыром	90 90	11,49/6,78/5,93/130,92 18,5/3,73/2,51/116,1
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом	150 150	3,28/7,81/21,57170,22 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,66/0,48/29,52/141,0 3,3/0,6/20,1/99
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025 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)**
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
Плов с курицей	250	26,38/24,6/39,97/485,84	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/ 1,61/190,47
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Напиток плодово– ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукт в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	60	1,02/7,98/3,06/88,8
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой / Курица запеченная с соусом и зеленью	90 90	20,18/20,31/ 2,1/274 24,03/19,83/1,61/279,17	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,27/32,26/398,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	или Гуляш Каша гречневая рассыпчатая с маслом	 90 150	 16,56/15,75/2,84/219,6 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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 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**		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,27/7,12/109,75	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Минтай под сырно- картофельной-шубкой / Рыба запеченная с помидорами и сыром	90 90	13,36/4,65/5,82/117,73 18,61/5,33/2,89/133,04	Фрикадельки куриные с томатным соусом / Чахохбили	90 90	13,03/8,84/8,16/156,3 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 3,3/3,9/25,69/151,35	Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 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	0,6/0,6/14,7 /70,50	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп овощной с цветной капустой	200	1,15/1,91/5,7/44,94
Биточек мясной под сырной шапкой / Бефстроганов	90 90	16,13/14,75/7,18/227,13 17,02/17,14/3,46/236,91	Мясо тушеное	90	16,41/15,33/1,91/211,4
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
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**		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Филе птицы ароматное	90	19,41/18,24/0,98/246,99	Зраза мясная ленивая (говядина, курица) / Бефстроганов	90 90	18,89/19,34/7,73/281,58 17,02/17,14/3,46/236,91
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8