

Утверждаю  
Директор МБОУ «Заринская  
СОШ им.М.А.Аверина»

\_\_\_\_\_  
А.Н.Перфильев



**Примерное 20-дневное меню обедов  
для обучающихся 1-4 классов  
Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон: зимний  
Вариант №2**



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Ноябрь – февраль**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Курьской области

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	0,6/0/16,95/69	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,75/404,25	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Мясо тушеное в сметане	90	21,2/7,47/2,7/162,9
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110	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
			Компот из смеси фруктов	200	0,26/0/15,76/62
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
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 (говядина)	90	15,2/14,04/8,9/222,75 18/16,5/2,89/232,8	Запеканка из печени со сливочным соусом/Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15
Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль стручковая) NEW/Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/50 150	4,14/10,86/18,64/189 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 фруктово-ягодный	200	1,8/0/13,8/60,8	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57	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	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
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	40/20	2,88/1,8/19,6/100,88/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,4/0/21,4/87,4
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
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	6,2/8,8/9,8/142,6	Борщ с мясом и сметаной	200	6,25/7,2/9,2/127,8
Курица запеченная с сыром	95	22,2/15,4/0,5/230,7	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов	90	15,3/14,85/7,56/224,91/ 16,65/8,01/4,86/168,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Сложный гарнир №2 (картофель брусочек, капуста брокколи, капуста цветная, морковь, фасоль) NEW /Pagu овощное с маслом	100/50 150	3,84/10,56/20,92/195 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
Компот фруктово-ягодный	200	0/0/14,89/60,6	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Фрукты в ассортименте	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	12,4/2,88/4,6/93,5	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,88/261,6
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82			
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
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 баклажанная	60	1/7,98/3,06/88,8	Фрукты в ассортименте	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	19,71/3,42/1,26/114,3	Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	90	17,79/14,03/2,55/188,2
Каша гречневая рассыпчатая с	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая	150	3,6/4,95/24,6/156,6



маслом			рассыпчатая с маслом		
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 фруктово-ягодный	200	0,2/0,2/16,06/66	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте	100	1,35/0/12,9/57	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
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	16,65/8,01/4,86/158,22	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	Компот фруктово-ягодный	200	1,8/0/13,8/60,8
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью NEW	90	21,66/11,7/3,1/202,32	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
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	Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м, лук) NEW/ Чахохбили	90	13,83/14,42/8,04/218,79/ 20,25/15,57/2,34/230,13
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Картофель запеченный с сыром	150	4/6,6/24,9/174,7
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп- пюре картофельный с колбасками и гречкам/ суп картофельный с колбасками и гречками	200/10 200/10	4,76/9,96/18,3/183,02	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Фрикадельки мясные с соусом красным/ Гуляш	90	15,03/17,2/7,6/245,8/ 16,92/6,39/3,42/138,78	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,35/186,4	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 фруктово-ягодный	200	0,2/0/22,8/93	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2
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	6,2/7,2/9,2/127,8	Зраза мясная ленивая /бефстроганов	90	18,7/19,2/7,5/278,28/ 16,65/8,01/4,86/168,75
Бигос из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,56/14,22/11,7/240,9/ 20,3/11,5/1,3/189,9	Сложный гарнир №4 (картофель брусоч, цукини, томаты, перец, лук, баклажан) NEW/ Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,01/10,51/20,88/192 2,4/6,9/14,1/128,85
Сложный гарнир №3 ( картофель кубик, перец, томат, лук, цукини, фасоль) NEW/ Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,15/10,54/20,86/192 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	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	0,4/0/21,2/85
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6			