## 

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | |  | **Пищевая/энергетическая ценность**  **Б/Ж/У/**  **Эн.цен.(ккал)** | **II НЕДЕЛЯ** |  | **Пищевая/энергетическая ценность**  **Б/Ж/У/**  **Эн.цен.(ккал)** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| 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 NEW | | 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 NEW  / 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 |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  | **ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  **ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**  **Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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 NEW/  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 NEW/  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 NEW | 200 | 1,15/1,91/5,7/44,94 |
| Биточек мясной под сырной шапкой NEW/  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 |