



## 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.

1 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	2 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр	
Фрукты в ассортименте(яблоко)	100	0,8/0,2/16,95/69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8/0,2/7,5/69
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,6/111,2	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Плов с мясом	250	26,933,15/14,3/145,5	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,22/7,44/36	Рис отварной с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8	Хлеб пшеничный	30	1,4/0,22/7,44/36
			Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,9	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,75/15/184	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Чахохбили	90	20,25/15/0,6/255	Бефстроганов	90	16,54/15,6/14,45/208
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/30,78/181,45	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/7,44/36	Хлеб пшеничный	45	2,13/0,21/7,44/36
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0 /0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/8,4	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/1,30,	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное с овощами	90	13,94/16,6/14,3/145,5	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/7,44/36	Хлеб пшеничный	20	2,13/0,21/7,44/36
Компот из сухофруктов	200	0,2/0,11/44,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	0,6/0,16/95/40	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный	20	2,13/0,21/7,44/36	Хлеб пшеничный	20	2,13/0,21/7,44/36
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	0,6/0,16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142	Суп куриный с вермишелью	200	11,25/7,17/25/170,8
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,77/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85



Хлеб пшеничный	45	2,13\0,21\7,44\36	Хлеб пшеничный	45	2,13\0,21\7,44\36
Чай с шиповником	200	0,4\0,6\17,8\78,6	Сок фруктовый	200	0,8\0,2\23,2\94,4
3 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	4 неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8\0,2\7,5\38	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	0,6\0\16,95\69
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,66\5,51\8,75\111,57	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2\8,8\9,8\142,6
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85\13,32\5,94\202	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76\13,35\1,61\190
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2\5,1\33,9\210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2\5,1\33,9\210,3
Хлеб пшеничный	20	2,13\0,21\7,44\36	Хлеб пшеничный	20	2,13\0,21\7,44\36
Чай с сахаром	200	0,2\0\11\44,8	Чай с сахаром	200	0,2\0\11\44,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	0,6\0\16,95\69	Икра овощная	60	1,2\5,4\5,12\73,2
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74\8,78\8,74\138,04	Суп картофельный с мясом	200	6\5,4\10,8\115,6
Гуляш	90	18,13\17,05\3,69\240	Рыба запеченная под сырно – овощной шапкой	90	24,03\19,83\1,61\279
Спагетти отварные с маслом	150	6,45\4,05\40,2\223,6	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3\3,9\25,69\151,35
Хлеб пшеничный	20	2,13\0,21\7,44\36	Хлеб пшеничный	30	2,13\0,21\7,44\36
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0\0\19,2\76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0\0\20\80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная	60	1,2\5,4\5,12\73,2	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8\0,2\7,5\69
Щи с мясом и сметаной	200	6,0\6,28\7,12\109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74\8,78\8,74\138
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61\5,33\2,89\133	Чахохбили	90	20,25\15,57\2,34\230
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3\3,9\25,69\151,35	Макароны отварные с маслом	150	6,45\4,05\40,2\223,6
Хлеб пшеничный	50	3,8\0,4\24,6\117,5	Хлеб пшеничный	30	1,14\0,22\7,44\36,26
Сок фруктовый	200	0\0\19,6\78	Сок фруктовый	200	0\0\19,6\78
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8\0,2\7,5\38	Икра свекольная	60	1,26\4,26\7,26\72,48
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51\4,83\14,47\123,3	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	6,66\5,51\8,75\111,57
Бефстроганов	90	18,49\18,54\3,59\256	Мясо тушеное	90	17,99\16,59\2,87\223
Рис отварной с маслом	150	3,3\4,95\32,25\186	Рис отварной с маслом	150	3,3\4,95\32,25\186
Хлеб пшеничный	20	1,14\0,22\7,44\36,26	Хлеб пшеничный	20	1,14\0,22\7,44\36,26
Компот из сухофруктов	200	08,\0\24\101,2	Компот из сухофруктов	200	08,\0\24\101,2
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2\4,26\2,36\0,31	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	0,6\0\16,95\69
Суп гороховый с мясом	200	5,74\8,78\8,74\138	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94\4,7\13,2\114,68
Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,25\11,2\1,3\189	Бефстроганов	90	18,49\18,54\3,59\256
Картофель запеченный	150	3,15\4,5\17,55\122	Рагу овощное с маслом	150	2,4\6,9\14,1\128,85
Хлеб пшеничный	45	1,14\0,22\7,44\36	Хлеб пшеничный	30	2,13\0,21\7,2
Чай с сахаром	200	0,2\0\11\44,8	Чай с сахаром	200	0,2\0\11\44,8