

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МКОУ «Школа № 2»

 Л.А. Ульрих



« 1 » 08

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
 С.Ю. Хохлова

стелд

Разработано по заказу
Министерства образования
Курбасса



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
сентябрь-октябрь 2023 г.



Утверждено:
директора МКОУ «Школа №2»
Л.А. Ульрих

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.	
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов из булгура с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,4
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
			Горошек консервированный	60	1,75/0,11/3,55/21,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,71/7,8/7,17/61,44
Чахохбили	90	21,52/19,60/2,45/270,77/	Печень по-строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,13
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22/	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель плодово-ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
			Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Филе птицы тушенное в кисло-сладком соусе	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
			Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Суп из овощей с гречками	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,4			
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
			Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,3
Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Рагу овощное с маслом	150	8,1/4,5/17,5/122,8
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48			

стр. 3/4

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубанца



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
сентябрь-октябрь 2023 г.**



III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,41/8,8/111,74	Суп картофельный с мясом (кур.)	200	5,78/5,4/10,8/115,7
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша перловая с маслом	150	3,64/4,95/24,6/155,6
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей и фасолью	200	5,7/6,42/8,46/118,37
Курица запеченная	105	22,2/15,4/0,5/230,7	Бигос с мясом	240	5,1/9,9/3,9/119,42
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48			
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Грыба запеченная под сливочным соусом с зеленью	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Чахохбили	90	21,52/19,60/2,45/270,77/
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22/	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22/
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп из овощей с гречками	200	6,4/6,2/7,6/111,2
Гуляш по-венгерски	90	16,92/6,39/3,42/138,4	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
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	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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп куриный с булгуром	200	4,94/4,7/13,19/114,69
Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46	Бефстроганов	90	16,98/28,92/3,59/346
Картофель запеченный	150	3,15/4,54/17,55/122,85	Рагу овощное с маслом	150	8,1/4,5/17,5/122,8
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48