

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

| 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/ | 90 | 13,36/4,65/5,82/117,73 | Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW/ Чахохбили | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 |
| Рыба запеченная с помидорами и сыром / | 90 | 18,61/5,33/2,89/133,04 | Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом | 150 150 | 21,52/19,57/2,45/270,77 3,28/7,81/21,57/170,22 2,41/7,02/14,18/130,79 |
| 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 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/45 | 3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,33/136 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | | | |
| 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 | Зрза 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 |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,12/73,2 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,91/9,96/9,02/146,41 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,66/5,51/8,75/111,57 |
| Мясо тушеное | 90 | 16,41/15,33/1,91/211,4 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная с соусом и зеленью | 105 90 | 12,39/10,59/16,84/167,46 24,03/19,83/1,61/279,17 |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 3,93/4,24/21,84/140,55 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,15/0,04/12,83/52,45 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,11/0,04/15,02/61,6 |