



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь - октябрь 2021 г.**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3/6,3/4,4/91,8
Суп пюре из овощей с гречками	200/10	3,2/7,4/15,6/141,6	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39/14,03/2,55/188,2	Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,7/404,2
Булгур отварной с маслом	150	5,8/5,1/26,1/172,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 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 (клубника)	200	0,5/0,15,8/65,36
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0/0,2/94,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат овощной (капуста свежая, помидор, огурец)	60	1,02/4,9/5,4/70,8	Салат из свежих помидоров	60	0,1/4,9/2,2/56,7
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	90	15/13/7,3/206,1	Курица запеченная	90	9,5/5,6/14,3/145,5
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/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 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
Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочко-облепиховый)	200	0/0/24,4/81,4	Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200	0,2/0,15,96/65,2
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из морской капусты	60	0,44/5,22/2,97/60,6	Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10	4,2/8,4/2,6/103,2
Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Гуляш	90	13,66/22,45/3,3/272,07	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе/Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	90	13,7/7,7/3,3/138,15 11,6/7,02/2,5/119,4
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 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 (вишня)	200	0,2/0,15,56/63,2	Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200	0,22/0,15,5/64,2
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,2/0,06/1,7/10,2	Салат из капусты с морковью	60	0,9/4,9/7,4/75,9
Борщ с мясом и сметаной	200	2,87/4,39/8,74/138	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6
Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	90	15,03/17,19/7,6/245,8	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,4/3,5/3,6/123
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 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 (яблоко-смородина)	200	0,2/0,15,56/64	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/19,4/77
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих огурцов	60	0,5/4,9/1,2/50,3	Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,2/0,06/1,7/10,2
Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	2,6/7,3/7/113,8	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	9,6/6,8/17,24/170,8
Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,4/3,5/3,6/123	Мясо тушеное	90	18/16,6/2,9/232,8
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110	Компот фруктово-ягодный (яблоко-смородина)	200	0,2/0,15,5/64
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком (помидоры, сыр, чеснок, масло)	60	2,5/6,4/2/82,9	Салат из капусты со свеклой (капуста, свекла, чеснок, масло)	60	0,9/4,9/7,6/76,4
Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,4/8,8/111	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6/8,4/10,8/153,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,7	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,2/11,5/1,3/189,9
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	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жизинка)	200	0/0/15,2/60,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Огурцы порционный	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	90	19,7/15,7/6,2/245,3	Котлета мясная с сыром	90	16,24/20,3/5,7/272,7
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0,14,9/61,8
СРЕДА			СРЕДА		
Яйцо отварное с зеленым горошком	25/25/10	4,4/8,4/1,7/100	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень)	60	0,3/4,9/1,7/53,5

Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Суп куриный с рисом	200	4,4/7,6/9,2/123,2
Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	90	18,71/19,9/7,52/278,3	Жаркое с мясом	250	17,2/32,3/25,5/461,5
Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,1/4,5/17,5/122,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0/0/19,6/78
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат из капусты с огурцом и кукурузой (капуста, кукуруза, огурцы, масло)	60	1,08/3,4/4,2/51,8	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп рыбный с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,4/8,8/111
Курица запеченная с сыром	95	22,2/15,4/0,5/230,7	Зраза рыбная ленивая (минтай)	90	16,39/6,6/14,45/208
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2/0/14,96/61,8	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	60	1,3/4,3/7,3/72,5	Салат из свежих овощей и кукурузы (огурцы, помидоры, кукуруза, масло)	60	0,5/3,7/2,6/45,2
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Суп-пюре из тыквы с гренками	200\10	4,41/18,06/20,79/263,97
Мясо тушеное	90	17,5/7,6/4,8/157,1	Котлета из птицы	90	16,5/14,2/11,7/240,9
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,1/4,5/17,5/122,8
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,28/0/15,6/63,8