



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 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	100	1,17/0,2/3,83/23	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,1/10,6/7,4/153
Суп-пюре из овощей с гречками	250/12	4,19/9,69/20,44/185,5	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77/15,59/2,84/209,12	Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76
Булгур отварной с маслом	180	7,02/6,12/31,32/207,36	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	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)	100	1,7/8,17/9/118,0	Салат из свежих помидоров	100	0,2/8,2/3,7/94,6
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139
Котлета мясная с тыквой (говядина, курица, тыква, лук)	100	18,8/16,2/9,1/257,6			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочко-облепиховый)	200	0/0/24,4/81,4	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
			Компот фруктово-ягодный (яблоко- черноплодная рябина)	200	0,2/0,15,96/65,2
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из морской капусты	100	0,74/8,71/4,96/101	Яйцо отварное с кукурузой	50/35/15	7/14/4,4/172
			Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Уха с рыбой	250	9/8/10/147	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе/ Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	100	15,3/8,6/3,7/153,5 12,9/7,8/2,8/132,7
Гуляш	110	16,77/27,1/4,43/331,30	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,19/0,31/19,89/108 2,85/0,55/18,6/90,6
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200	0,22/0,15,5/64,2
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/15,56/63,2			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0,33/0,1/2,83/17	Салат из капусты с морковью	100	1,5/8,2/12,33/126,5
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,03/12/177,75
Фрикадельки мясные с красным соусом (свинина, курица, лук, морковь)	100	16,7/19,1/8,44/273,1	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5/3,9/4/136,6
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
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	100	0,8/8,1/2/83,8	Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0,33/0,1/2,8/17
Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,8/9,18/8,75/142,23	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	12/8,5/21,56/164,23
Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5/3,9/4/136,6	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот фруктово-ягодный (яблоко- смородина)	200	0,2/0,15,5/64
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком (помидоры, сыр, чеснок, масло)	100	4,1/10,7/3,3/138,2	Салат из капусты со свеклой (капуста, свекла, чеснок, масло)	100	1,5/8,1/12,6/17,4
Суп картофельный с фасолью	250	7,5/7,9/16,88/180,6	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7/10,5/13,5/192,25
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5/12,8/1,5/211,1
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (клубника-алыча)	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный (яблоко- жимолист)	200	0/0/15,2/60,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Огурцы порционные	100	1,17/0,1/1,7/10,30	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,30
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	100	21,9/17,5/6,9/272,6	Котлета мясная с сыром	100	18,05/22,57/6,37/303
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0,014,9/61,8
СРЕДА			СРЕДА		

Яйцо отварное с зеленым горошком	50/35/15	7,3/10,7/3,3/138,2	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень)	100	0,5/8,1/2,9/89,20
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Зраза мясная ленивая (свинина, курица)	100	20,79/21,33/8,36/309,30	Жаркое с мясом	280	19,3/36,12/28,56/516,88
Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/80	3,78/5,4/21,06/147,42	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	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)	100	0,83/1,8/5,67/86,33	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17
Суп рыбный с крупой	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с фасолью	250	8,5/6,75/11/138,75
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Зраза рыбная ленивая (минтай)	100	18,22/7,33/16,04/231,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
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	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Салат из свежих овощей и кукурузы (огурцы, помидоры, кукуруза, масло)	100	0,9/6,1/4,3/75,40
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Суп-пюре из тыквы с гренками	250/12	5,25/21,5/24,7/314,25
Мясо тушеное	100	19,4/8,4/5,3/174,6	Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/267,70
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/80	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0/0/19,8/108	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,28/0/15,6/63,8