Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2023 г.

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Плов с мясом	280	30,12/37,14/45,22/635,13	Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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 смеси фруктов-ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,18/8,41/24,62/224,02
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,61/9,55/13,23/181,38
Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью Курица запеченная с сыром	105/ 105	12,38/10,59/16,84/167,46/ 27,49/23,31/0,79/321,08	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100 100	13,66/7,88/6,3/150,62/ 15,35/8,66/8,01/171,26
Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,67/7,75/15,2/161,62	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Салат из фасоли с морковью NEW	100	2,89/10,23/8,46/142,84	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,3	Биточек из рыбы	100	16,44/14,47/13,53/251,51
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	100/80	4,33/8,76/19,32/175,39
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,88/13,51/144,64	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36
Рыба тушенная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22	Жаркое с мясом	280	23,49/22,56/28,5/411,01
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2023 г.

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)**
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	250	7,86/7,97/15,02/163,89	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
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	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW	100	1,94/6,09/3,8/80,64
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Бульон куриный с яйцом и гренками	250/12/12	7,1/5,16/9,3/111,15
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Пельмени отварные с маслом или Гуляш Пюре из гороха с маслом	210 100 180	16,97/25,42/31,1/422,09 19,5/18,23/4,55/260,49 18,98/5,06/38,41/271,43
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	1,52/0,16/9,84/47/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,25/0/12,73/51,3			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,69/11,3/6,54/214,58	Ежики куриные с красным соусом NEW	100	14,3/12,89/6,65/200,23
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп-пюре картофельный с фрикадельками и гренкам NEW	250/12	13,06/16,19/23,89/294,60	Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62
Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Мясо тушеное	100	19,3/17,58/3,4/249,15
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
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
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**		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	100	0,96/8,89/3,05/93,31
Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Биточек из птицы	100	18,54/15,4/11,88/261,01	Зраза мясная ленивая	100	20,99/21,48/8,59/312,86
Картофель запеченный / Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,98/6,68/31,19/200,49 3,99/4,57/31,25/181,35	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW	100/80	4,33/8,76/19,32/175,39
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
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73