

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

« ____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю.Ланькова

«07» февраля 2022 г.

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

Разработано:

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

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – май 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубанска

| 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. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 |
| Плов с мясом | 250 | 27,75/11,25/38/365,25 | Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/0,27/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктово-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5,8/6,12,6/147,8 | Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом | 200 200 | 8,6/8,4/10,8/153,8 6/5,4/10,8/115,6 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/ Курица запеченная | 90 90 | 9,7/8,47/15,02/142,13 22,41/15,3/0,54/229,77 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски NEW | 90 90 | 11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35 | Макаронные отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из смеси фруктово-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,8/13,3/5,9/202,6 | Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов | 90 90 | 15,3/14,85/7,56/224,91/ 16,65/8,01/4,86/168,75 |
| 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 | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/1/44,8 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24,2/96,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) / мясо тушеное | 90 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75 18/16,5/2,89/232,8 | Биточек из рыбы/ Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90 90 | 15,03/9,99/14,58/208,08/ 19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW / Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 3,37/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Огурцы порционные | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,4/2,88/4,6/93,5 | Жаркое с мясом | 240 | 20,88/8,88/24,48/428,64 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,41/0,27/9,3/45,32 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | | | |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Свекла тушеная с яблоками | 60 | 0,78/6,12/5,52/79,5 | Икра свекольная | 60 | 1,26/4,26/7,26/72,48 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,8/5,4/8,8/111 |
| Бефстроганов | 90 | 16,65/8,01/4,86/168,75 | Курица запеченная | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 13,95/4,65/31,95/224,85 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 4,05/4,5/22,8/147,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 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 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |
| 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 | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 | Солянка мясная NEW | 200 | 7,62/13/5,65/172,8 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная | 90 | 15,76/13,35/1,61/190,46 |

| | | | | | |
|--|------------------|---|---|---------------|---|
| | | | паста, сметана) | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,6/4,95/24,6/156,6 |
| 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 из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,8/81,6 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 5/7,6/12,8/139,8 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / курица запеченная с сыром | 90 95 | 20,17/20,31/2,09/274,0 23,46/16,34/0,57/243,58 | Бигос с мясом | 240 | 25,92/14,64/12,48/284,4 |
| 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 | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 | Фрикадельки куриные с красным соусом NEW / Чахохбили | 90 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 20,25/15,57/2,34/230,13 |
| Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35 | Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп - пюре картофельный с колбасками и гречкам/ суп картофельный с колбасками и гречками | 200/10 200/10 | 4,99/10,46/19,24/192,17 3,8/3,73/15,43/110,37 | Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 |
| Гуляш | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 | Мясо тушеное в сметане | 90 | 21,24/7,47/2,7/162,9 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,5 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Яйцо отварное | 50 | 5,95/5,05/0,3/70,7 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,24/0,06/1,68/10,2 |
| Сыр порциями | 10 | 2,44/2,36/0/31 | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Зраза мясная ленивая /бефстроганов | 90 90 | 18,7/19,2/7,5/278,28/ 14,31/28,8/4,68/335,52 |
| Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами | 90 90 | 16,56/14,22/11,7/240,93/ 20,25/11,2/1,3/189,9 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW /Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 3,37/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | | | |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Икра свекольная | 60 | 1,26/4,26/7,26/72,48 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Борщ с фасолью со сметаной | 200 | 7,24/8,9/11,36/155,8 |
| Бефстроганов | 90 | 16,65/8,01/4,86/168,75 | Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Каша пшениная вязкая с маслом | 150 | 4,05/4,5/22,8/147,3 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,02/61,6 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |