

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2021г.**

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.	
			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			
Булгур отварной с маслом	180	7,02/6,12/31,32/207,36	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 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	0/0/23,22/94,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17			
			Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
/ Мясо тушеное	100	12,93/8,4/5,3/174,6	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 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 (яблочно-облепиховый)	200	0/0/24,4/81,4	Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200	0,2/0/15,96/65,2
СРЕДА			СРЕДА		
			Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7
			Сыр порциями	20	4/88/4,72/0/62
Гуляш	100	16,77/27,1/4,43/331,3	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,2/0,32/19,89/108 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	0,22/0/15,5/32,1
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/15,6/63,2			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Бефстроганов	100	18,5/8,9/5,4/175,8	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5/3,9/4/136,6
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,68/48,24/268,38	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	45/25	3,19/0,31/19,89/108 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		
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	Рожки 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.	
			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			
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	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот фруктово-ягодный (клубника- альфа)	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный (яблоко-жимолость)	200	0/0/15,2/60,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	100	21,9/17,5/6,9/272,6	Мясотушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Картофельное пюре с маслом	180	3,69/9,36/26,82/207,72 3,78/5,4/21,06/147,4	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 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 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	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Сыр порциями	10	2,4/2,36/0/31			
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Жаркое с мясом	280	19,3/36,12/28,56/516,88
			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
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3			
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6			
ЧЕТВЕРГ					
			Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Рыба запеченная с сыром (минтай)	/100	21,4/3,8/3,5/134,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,8/252,36	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 1,42/0,27/9,3/45,32	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					
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8			
			/ Суп из тыквы с гренками	250/12	5,25/21,5/24,75/314,25
Мясо тушеное	100	19,4/8,4/5,3/174,6			
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24	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 1,42/0,27/9,3/45,32	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	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,28/0/15,6/63,8