

**Примерное 20-дневное меню школьных обедов вариант №2 для обучающихся 1-4классов
(март - май 2022г) г. Новокузнецк**

I неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен. (ккал)	II неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен. (ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,г р		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр	
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Щи с мясом и сметаной	200/10/10	45/6,79/7,06/107,15	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с мясом	250	27,75/11,25/15,2/365,25	Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/721,14/0,22/7,44/26,26	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/721,14/0,22/7,44/26,26
			Компот яблочно-клюквенный	200	0,12/0/16,02/64,94
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/71,4	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 мясом	200/10	3,98/3,8/16,4/116,36
Курица запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные	150	5,22/5,35/32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/721,14/0,22/7,44/26,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/721,14/0,22/7,44/26,26
Компот яблочно - смородиновый	200	0,25/0,14/21,41/87,9	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/8,4	Маринад из моркови "Чудесный"	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Рассольник "Ленинградский"с мясом и сметаной	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушенное в томатном соусе (филе кур, томатная паста, мука, зелень сушеная, чеснок,лавровый лист)	90	14,8/13,3/5,9/202,6	Котлета мясная "Лукоморье" (говядина, филе кур, хлеб,молоко,лук,мука) Бефстроганов	90 90	17,82/11,97/8,28/211,77 15/20/5,01/260
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/721,14/0,22/7,44/26,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/481,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Сок фруктовый	200	0,4/0,1/11,6/47,2
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом, сметаной	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8	Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Мясо тушеное/ Котлета мясная "Домашняя" (говядина,свинина, курица)	90 90	17,46/7,56/4,77/157,14 15,2/14,04/8,9/222,75	Биточек из рыбы "Бриз"/ 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	8,76/6,66/39,61/253,09	Рагу овощное "Пятерочка" (картофель, морковь, лук, кабачки)	150	1,27/12,2/9,27/152,36
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/601,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/1081,41/0,27/9,3/
Сок фруктовый	200	0,4/0,1/11,6/47,2	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56

ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	
Суп картофельный с мясом	200/10	3,98/3,8/16,4/ 116,36	Суп картофельный с горохом, с мясом.	200/10	7,9/7,04/17,21/ 164,02
Рыба тушеная с овощами (филе минтая, морковь, лук, томат паста)	90	12,4/2,88/4,59/ 93,51	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/261 ,6
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/ 72 1,14/0,22/7,44/ 26,26
Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/ 1,41/0,27/9,3/ 45,32	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,2/76,8			
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/ 71,4	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп овощной с мясом и сметаной	200/10/10	4,82/7,27/10,28/ 126,85	Солянка мясная	200	7,62/13/5,65/ 172,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе (филе кур, томатная паста, мука, зелень сушеная, чеснок, лавровый лист)	90	14,8/13,3/5,9/ 202,6	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,64/1,59/192 ,16
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/ 253,09	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	0,5/0/28/110	Напиток витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/37,2/146
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Маринад из моркови "Чудесный"	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Суп картофельный с горохом, с мясом.	200/10	7,9/7,04/17,21/ 164,02	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Запеканка куриная под сырной шапкой/ Курица запеченная с сыром	95	20,17/20,31/2,09/ 274,0 23,46/16,34/0,57/ 243,58	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/28 4,4
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84	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 смородины и сливы	200	0,22/0/15,52/64,2
Компот яблоко-черноплодная рябина	200	0,2/0/15,96/65,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/ 40,8	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/12,6	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/ Чахохбили	90	13,03/8,84/8,16/ 156,21 20,9/22,9/2,61/ 300,78
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,04/4,76/20,01/ 135,04 3,3/3,9/25,6/ 151,35	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,04/4,76/20,01/ 135,04 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/ 26,26
Сок фруктовый	200	0,4/0,1/11,6/47,2	Сок фруктовый	200	0,4/0,1/11,6/47,2
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		

Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/ 24,6
Суп картофельный с колбасками и гренками	200/10	3,8/3,73/15,43/ 105,12	Суп картофельный с мясом	200/10	3,98/3,8/16,4/ 116,36
Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/ 162,9
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16 /197,67
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/ 72 1,14/0,22/7,44/ 26,26	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	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/ 56,56	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/ 10,2
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	200/10/1 0	3,5/7/11,64/ 123,36
Борщ с мясом и сметаной	200/10/1 0	4,68/8,19/10,33/ 134,49	Зраза мясная ленивая/ Бефстроганов	90 50/50	18,7/19,2/7,5/ 278,28 15/20/5,01/260
Биточек из птицы "Нежный"	90	16,56/14,22/11,7/ 240,93 20,25/11,2/1,3/ 189,9	Рагу овощное "Пятерочка" (картофель, морковь, лук, кабачки)	150	1,27/12,2/9,27/ 152,36
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/ 26,26
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/ 72 1,14/0,22/7,44/ 26,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56			