

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Зарубинская СОШ»

С.В. Шалева

28.08.2023

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март – Май 2023 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Энцел.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Энцел.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Яблоки	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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 и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Курица запеченная с сыром	95	24,87/21,09/0,72/290,5	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	13,81/7,8/7,21/154,13
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Макаронны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Макаронны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Снекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51/15,07/8,44/232,47/	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Зарубинская СОШ»

С.В. Шалева

28.02.2023г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 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)
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,26/38/12,02/131,11	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
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
			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	Бульон куриный с яйцом и гречками	200/12/10	6,01/4,38/7,73/93,68
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Пельмени отварные с маслом	210	16,97/25,42/31,1/422,09
Курица запеченная с сыром	95	24,87/21,09/0,72/290,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60			
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3			
СРЕДА			СРЕДА		
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Чахохбили	90	21,52/19,57/2,45/270,77
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22/	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22/
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
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	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Мясо тушенное	90	18/16,5/2,89/232,8
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Бефстроганов	90	16,98/28,92/3,59/346
Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,69/13,86/10,69/234,91/ 20,45/19,92/1,59/269,25	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22/	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 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	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			