

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

| 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 | 0,4/0,4/9,8 /47 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,4/0,4/9,8 /47 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 3,0/3,14/3,56/54,87 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 2,4/4,98/4,5/73,2 |
| Плов с мясом | 250 | 10,76/13,26/16,15/226,83 | Гуляш | 90 | 20,14/18,94/4,08/267,62 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Рис отварной с маслом | 150 | 2,23/3,27/22,62/127,66 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,18/0/7,4229,74 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,13/0/6,36/25,65 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная | 60 | 2,0/9,0/8,54/122 | Горошек консервированный | 60 | 2,91/0,18/5,91/36 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 2,49/3,04/6,36/62,75 | Суп картофельный с мясом | 200 | 2,89/2,75/5,4/57,85 |
| Курица запеченная с сыром | 95 | 26,78/22,2/0,75/305,79 | Печень говяжья тушеная в сметанном соусе | 90 | 15,35/8,66/8,01/171,26 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 10,55/2,81/21,34/150,79 | Макароны отварные с маслом | 150 | 4,51/2,62/27,52/151,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,13/0/6,36/25,65 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/10,35/41,61 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,8/0,10/2,6/14 | Маринад из моркови | 60 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 3,1/3,19/6,15/65,88 | Суп гороховый с мясом | 200 | 4,6/2,82/6,81/70,59 |
| Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе | 90 | 21,98/27,23/2,8/346,98 | Бефстроганов | 90 | 20,54/20,6/4,0/284,44 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 4,51/2,62/27,52/151,65 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,84/3,31/21,17/132,56 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/3,63/14,36 | Сок фруктовый | 200 | 0,5/0,1/10,1/46 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 2,07/0,35/10,19/52,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,4/0,4/9,8 /47 |
| Свеклольник с мясом и сметаной | 200 | 2,94/4,41/4,8/71,1 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 2,87/4,39/4,37/69,02 |
| Мясо тушеное | 90 | 20/18,43/3,22/258,7 | Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90 | 26,73/17,05/6,54/285,98 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,84/3,31/21,17/132,56 | Рагу овощное с маслом | 150 | 1,6/4,68/9,45/87,19 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,5/0,1/10,1/46 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/3,63/14,36 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,4/0,4/9,8 /47 | Огурцы порционные | 60 | 0,8/0,10/2,6/14 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 2,89/2,75/5,4/57,85 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 2,47/2,35/6,6/57,34 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 14,29/1,84/5,47/94,14 | Жаркое с мясом | 240 | 8,4/7,95/10,25/146,09 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 2,23/3,27/22,62/127,66 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Компот из кураги | 200 | 0,42/0,02/7,58/32,11 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/7,08/27,74 | | | |

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Зарубинская СОШ»
_____ С.В. Шалева

**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) |
| Икра овощная | 60 | 2,0/9,0/8,54/122 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,4/0,4/9,8 /47 |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой | 200 | 3,1/3,19/6,15/65,88 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 2,94/4,41/4,8/71,1 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 17,52/14,84/1,79/211,63 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,84/3,31/21,17/132,56 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 4,84/3,31/21,17/132,56 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,18/0/7,4/229,74 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/7,08/27,74 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,4/0,4/9,8 /47 | Помидоры порционные | 60 | 1,1/0,2/3,8/24,0 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 4,6/2,82/6,81/70,59 | Бульон куриный с яйцом и гречками | 200/12/10 | 2,71/1,97/3,48/42,1 |
| Курица запеченная с сыром | 95 | 26,78/22,2/0,75/305,79 | Гуляш | 90 | 20,14/18,94/4,08/267,62 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 4,51/2,62/27,52/151,65 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 10,55/2,81/21,34/150,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,13/0/6,36/25,65 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,13/0/6,36/25,65 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 2,07/0,35/10,19/52,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,4/0,4/9,8 /47 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 2,4/4,98/4,5/73,2 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 0,85/1,39/3,59/30,72 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | 26,73/17,05/6,54/285,98 | Чахохбили | 90 | 23,92/21,75/2,73/300,86 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 2,19/5,21/14,38/113,48 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 2,19/5,21/14,38/113,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,5/0,1/10,1/46 | Сок фруктовый | 200 | 0,5/0,1/10,1/46 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,4/0,4/9,8 /47 | Икра свекольная | 60 | 2,16/7,11/11,61/121,24 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 2,89/2,75/5,4/57,85 | Суп картофельный с мясом | 200 | 2,89/2,75/5,4/57,85 |
| Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 | Мясо тушенное | 90 | 20/18,43/3,22/258,7 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 2,23/3,27/22,62/127,66 | Макароны отварные с маслом | 150 | 4,51/2,62/27,52/151,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,32/0,12/8,03/39,92 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,18/0/7,4/229,74 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,8/0,10/2,6/14 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,95/0,6/3,2/19 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 2,87/4,39/4,37/69,02 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 2,87/4,39/4,37/69,02 |
| Биточек из птицы | 90 | 18,54/15,4/11,88/261,01 | Бефстроганов | 90 | 20,54/20,6/4,0/284,44 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 2,19/5,21/14,38/113,48 | Рагу овощное с маслом | 150 | 1,6/4,68/9,45/87,19 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 7,6/0,8/49,2/235 6,6/1,2/40,2/198 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/3,63/14,36 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/3,63/14,36 |