

**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