



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь – февраль**

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	0,6/0/16,95/69	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	Суп куриный с вермишелью	250	6,9,5/11,25/154,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Мясо тушеное в сметане	100	23,6/8,3/3/181
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
			Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов	200	0,26/0/15,76/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра кабачковая	100	2/9/8,6/122	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	250	10,7/10,5/13,5/192,25 7,5/6,75/13,5/144,5
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/мясо тушеное	100	16,9/15,6/9,9/247,5 20/18,43/3,22/258,7	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100	12,9/7,8/2,8/132,7 15,3/8,6/3,7/153,5
Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль стручковая) NEW/ Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/80 180	4,97/13,03/22,37/226,8 2,52/3,6/14,04/98,28	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	1,8/0/13,8/60,8	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57	Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68
Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Чахохбили	100	22,5/17,3/2,6/255,7
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,88/1,8/19,6/100,88/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,4/0/21,4/87,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75
Курица запеченная с сыром	105	24,5/17,02/0,55/254,98	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов	100	16,9/15,6/9,9/247,5 18,5/8,9/5,4/175,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Сложный гарнир №2 . (картофель брусочек, капуста брокколи, капуста цветная, морковь, фасоль) NEW /Рагу овощное с маслом	100/80 180	4,61/12,67/25,1/234 2,88/8,28/16,92/154,62
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот фруктово-ягодный	200	0/0/14,89/60,6	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Рыба тушеная с овощами	100	13,77/3,2/5,1/103,88	Жаркое с мясом	280	19,3/36,12/28,56/516,88
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82			
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 баклажанная	100	1,7/13,3/5,1/148	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/156,25	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/156,25
Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127	Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	100	13,77/15,59/2,84/209,12

Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,2
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0,2/16,06/66	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	1,35/0/12,9/57	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,17
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/16/174,75
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Бигос с мясом	280	30,24/17,08/14,56/331,8
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	1,8/0/13,8/60,8
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью NEW	100	18,9/7,07/3,45/151,3	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25/6,75/9/106
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,69/9,36/26,82/207,72/3,96/4,68/30,78/181,62	Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м, лук) NEW/ Чахохбили	100	15,37/16,03/8,93/243,1/22,5/17,3/2,6/255,7
Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,19/0,31/19,89/108/2,85/0,55/18,6/90,65	Картофель запеченный с сыром	150	4/6,6/24,9/174,7
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп- пюре картофельный с колбасками и гренкам/ суп картофельный с колбасками и гренками	250/12 250/12	5,95/12,45/22,88/228,78	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Фрикадельки мясные с соусом красным/ Гуляш	100	16,7/19,1/8,44/273,1/16,77/27,1/4,43/331,3	Мясо тушеное в сметане	100	23,6/8,3/3/181
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макаронаты отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/22,8/93	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Икра кабачковая	100	2/9/8,6/122
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Зраза мясная ленивая /бефстроганов	100	20,79/21,33/8,36/309,3/18,5/8,9/5,4/175,8
Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,4/15,8/13/267,7/22,5/12,8/1,5/211,1	Сложный гарнир №4 (картофель брусочек, цукини, томаты, перец, лук, баклажан) NEW/ Рагу овощное с маслом	100/80 180	3,61/12,6/25,05/230,4 2,88/8,28/16,92/154,62
Сложный гарнир №3 (картофель кубик, перец, томат, лук, цукини, фасоль) NEW/ Рагу овощное с маслом	100/80 180	3,78/12,65/25,03/230,4 2,88/8,28/16,92/154,62	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,87/48/1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	0,4/0/21,2/85
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6			