

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март - май

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Щи с мясом и сметаной	250	8,7/75,9/5/139	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75/11/12,25/178,25
Запеканка из печени с красным соусом / Печень тушеная в кр соусе	110	14,96/8,03/3,08/143,88 16,72/8,69/4,18/161,81	Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76
Спагетти 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	50/20	3,55/0,35/22,1/120 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,84/65,36
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Запеканка из печени со сливочным соусом / Печень тушеная со сметаной	110	14,19/8,58/3,08/145,97 16,83/9,46/4,07/168,85
Биточек мясной / Гуляш	100/(110)	19,8/13,3/9,2/235,3 20,68/7,81/4,18/169,62	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	180	3,96/9,36/26,82/207,72 3,78/5,4/21,06/147,42
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/24,4/97,6
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/16,7/67,72			
СРЕДА			СРЕДА		
Свекла тушеная с яблоками	100	1,3/10,2/9,2 /132,5	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75
Курица запеченная с сыром	105	2,61/1,78/0,06/269,22	Чахохбили	110	24,75/19,03 /2,86/281,27
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек)	180	5,94/2,7/9,9 /86,58	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	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,4/0/21,4/87,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/23	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью / Бефстроганов	100/(110)	14,1/10/14/202,2 20,35/9,79/5,94/193,38	Котлета мясная / Уляш	100/ (110)	15,3/14,85/7,56/224,91 16,17/31,24/5,17/366,74
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	180	2,47/2,34/17,95/102,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/35	2,13/0,21/13,26/72 1,99/0,38/13,02/63,45	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
Компот фруктово-ягодный (яблоко-клюква)	200	0,12/0/16,12/64,94	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0/0/19,2/76,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Суп-пюре с фрикадельками/ Суп куриный овощной	250	13,42/22,92 /9,22/296,72 5,7/6,1/13,02/129,8	Суп-пюре из овощей с гренками / Суп из овощей с гренками	250/12	4,19/9,69/20,44/185,5 3,93/9,69/19,91/180,26
Рыба запеченная с сыром	100	21,4/3,8/3,5 /134,3	Мясо тушеное в сметане	110	25,96/9,13/3,3/199,1
Рис отварной с овощами	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/35	2,13/0,21/13,26/72 1,99/0,38/13,02/63,45	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0/20,4/82	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
СУББОТА			СУББОТА		
Кукуруза консервированная	60	2,2/0,4/14,7 /68	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25	Суп картофельный с фасолью	250	8,5/6,75/11/138,75
Мясо тушеное	110	21,34/9,24/5,83/192,06	Биточек из рыбы / Рыба тушеная с овощами	100/(100/50)	16,7/11,1/16,2/231,2 20,7/4,8/7,65/155,85
Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92	Каша пшениная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,55/0,35/22,1/120 1,99/0,38/13,02/63,45	Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,55/0,35/22,1/120 1,99/0,38/13,02/63,45
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/16,7/67,72
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Икра кабачковая	100	2/9/8,6/122	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25
Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127	Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	18,15/16,28/7,26/247,72
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	0,26/0/15,12/61,5	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/23	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95 69
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
Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук	180	2,47/2,34/17,95/102,65	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,55/0,35/22,1/120 1,99/0,38/13,02/63,45	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Помидоры порционные		1,1/0,2/3,8/23
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	250	7,75/9,5/11,5/163,25
Гуляш	110	20,6/7,81/4,18/169,62	Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в	100/(110)	18,4/15,8/13/167,7

			томатном соусе		18,15/16,26/7,26/247,72
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	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	50/20	3,55/0,35/22,1/120 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Сок фруктовый (персиковый)	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Гуляш	110	20,68/7,81/4,18/169,62
Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100	18,22/7,33/16,04/231,2 21,9/17,5/6,9/272,6	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с луком и зеленью	180	3,96/9,36/26,82/207,72 4,14/12,42/30,78/250,38	Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45
Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,55/0,35/22,1/120 1,99/0,38/13,02/63,45	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2/0/22,8/93
Сок фруктовый (ананасовый)	200	0/0/19,6/78			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68
Борщ с мясом и сметаной	250	7,75/9/11,5/159,75	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Биточек из птицы / Филе птицы тушеное в сливочном соусе	100/(110)	18,4/15,8/13/267,7 19,58/6,6/4,84/157,3	Котлета мясная / Бефстроганов	100/(110)	19,8/13,3/9,2/235,3 20,35/9,79/5,94/193,38
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	50/20	3,55/0,35/22,1/120 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/24,4/97,6	Компот фруктово ягодный (яблоко-брусника)	200	0,14/0/16,46/66,4
СУББОТА			СУББОТА		
Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Суп из овощей с пшеном и мясом	250	7/6,75/7,75/119,25	Борщ с фасолью с мясом и сметаной	250	9,5/9,75/14,75/184,5
Бефстроганов	110	20,35/9,79/5,94/193,38	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100	21,9/17,5/6,9/272,6
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	180	2,47/2,34/17,95/102,65
Хлеб пшеничный/ржаной	60/35	4,26/0,42/26,52/144 1,99/0,38/13,02/63,45	Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,55/0,35/22,1/120 1,99/0,38/13,02/63,45
Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2/0/22,8/93	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4