



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МБУ «КП НМО»**

**Шабалина Л.В.**



**ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НОВОКУЗНЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**СЕЗОН: Зимний**

**2024 г.**

1-4 кл.

**ПРИМЕРНОЕ 28-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Январь - Февраль 2024г.

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ		II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	г.гр.	(г, Эм.цен. (ккал))		ПОНЕДЕЛЬНИК	г.гр.	(г, Эм.цен. (ккал))	
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,22,6/92	1,8/0,4/16,2/86	Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,22,6/92	1,8/0,4/16,2/86
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17		Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154	
Плов с мясом и куркумой	280	26,54/50,87/41,94/736,99		Гуляш	100	20,14/18,94/4,08/ 267,62	
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/	1,42/0,14/8,84/48		Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92	
	20	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 из сухофруктов	200	0,4/0/27/110		Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110	
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24		Фрукты в ассортименте	200	0,8/0/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86	
Уха с рыбой	250	7,25/6/6,5/121,75		Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/ 76,8	
Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7		Печень по-строгановки	100	15,3/8,6/3,7/153,5	
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,24/181,35		Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38	
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/	1,42/0,14/8,84/48		Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 45	3,55/0,35/22,1/120 2,56/0,49/16,74/81,58	
	20	1,14/0,22/7,44/36,26			Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2					
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6		Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/ 177,75		Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/ 177,75	
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/ 249,12		Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/305,2	
Макароны отварные с маслом ржаной	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38		Хлеб пшеничный/ ржаной	45/	3,19/0,31/19,89/ 108	
	20	1,14/0,22/7,44/36,26			25	1,42/ 0,27/9,3/45,32	
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8		ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86		Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,55/7,97/13,97/ 158,07		Суп гороховый с мясом	250	11,5/7,05/17,02/176,47	
Котлета мясная/Гуляш	100	19,16/16,64/8,74/ 261,98/ 16,54/15,5/3,67/ 220,5		Биточек из птицы золотистый	100	23,32/22,71/5,13/ 321,82	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/	1,42/0,14/8,84/48		Хлеб пшеничный/ ржаной	20/	1,42/0,14/8,84/48	
	20	1,14/0,22/7,44/36,26			20	1,14/0,22/7,44/36,26	
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6		Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86		Фрукты в ассортименте	200	0,8/0/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86	
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/ 144,62		Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55	
Рыба тушеная с овощами	150	20,7/17,7/2,85/ 250,65		Запеканка из рыбы	100	15,63/10,62/7,07/ 186,78	
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74		Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/204,26	
ржаной	50	2,85/0,55/18,6/90,65		ржаной	60/ 50	26,28/0,44/14,88/72,52	

Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
------------------------------	-----	-------------------	---------------	-----	---------------

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход л, гр	(г), Эм. цен. (ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход	(г), Эм. цен. (ккал)
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,2/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86	Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,2/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86
Рассольник мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,37/ 164,5	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,55/7,97/13,97/ 158,07
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92
Компот из свежих плодов	200	0,2/0/16,3/66,6	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/ 25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,2/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/ 192,25	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19	Гуляш	100	20,14/18,94/4,08/ 267,62
Макароны 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	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110	Компот из свежих плодов	200	0,2/0/16,3/66,6
СРЕДА			СРЕДА		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24	Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,2/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55
Рыба запеченная с сыром	100	21,4/3,8/3,5/134,3	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/ 173,57
Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/ 204,26	Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/204,26
ржаной	25	1,42/0,279,3/45,32	ржаной	30/ 25	1,42/0,279,3/45,32
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,2/22,6/92 1,8/0,4/16,2/86	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24
Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55	Рассольник мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,37/ 164,5
Бефстроганов	100	18,87/32,14/4/ 384,44	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Рис отварной с маслом	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	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18
Суп гороховый с мясом	250	11,5/7,05/17,02/176,47	мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/ 192,25
Филе птицы ароматное	100	21,58/28,54/1,06/ 350,17	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19
Картофель запеченный	180	3,97/6,67/31,19/ 200,48	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74
ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	ржаной	30/ 30	1,71/0,33/11,16/54,39
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Б-11кл

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Январь - Февраль 2024г.**

I НЕДЕЛЯ		Питательная/энергетическая ценность Б/Ж/У (к, ЭК, ккал, [ккал])	II НЕДЕЛЯ		Питательная/энергетическая ценность Б/Ж/У (к, ЭК, ккал, [ккал])
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход д, гр		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр	
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Плов с мясом и куркумой	280	26,54/50,87/41,94/736,99	Гуляш	100	20,14/18,94/4,08/ 267,62
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Уха с рыбой	250	7,25/6,6/5/121,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/ 76,8
Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Печень по-строгановски	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,24/181,35	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 45	3,55/0,35/22,1/120 2,56/0,49/16,74/81,58
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/ 177,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/ 177,75
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/ 249,12	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/305,2
Макароны 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	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,55/7,97/13,97/ 158,07	Суп гороховый с мясом	250	11,5/7,05/17,02/176,47
Котлета мясная/Гуляш	100	19,16/16,64/8,74/ 261,98/ 16,54/15,5/3,67/ 220,5	Биточек из птицы золотистый	100	23,32/22,71/5,13/ 321,82
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/ 144,62	Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55
Рыба тушеная с овощами	150	20,7/17,7/2,85/ 250,65	Запеканка из рыбы	100	15,63/10,62/7,07/ 186,78
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74	Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/204,26
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 50	4,26/0,42/26,52/144 2,85/0,55/18,6/90,65	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 50	4,26/0,42/26,52/144 2,85/0,55/18,6/90,65
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

III НЕДЕЛЯ		Пятидневная/интервальная ценность Б/Ж/У	IV НЕДЕЛЯ		Пятидневная/интервальная ценность Б/Ж/У
ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход д, гр	ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход д, гр
			(г), Энт. цен. (ккал)		(г), Энт. цен. (ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Рассольник мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,37/ 164,5	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,55/7,97/13,97/ 158,07
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92
Компот из свежих плодов	200	0,2/0/16,3/66,6	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/ 25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
			Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/ 192,25	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19	Гуляш	100	20,14/18,94/4,08/ 267,62
Макароны 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	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110	Компот из свежих плодов	200	0,2/0/16,3/66,6
СРЕДА			СРЕДА		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55
Рыба запеченная с сыром	100	21,4/3,8/3,5/134,3	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/ 173,57
Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/ 204,26	Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/204,26
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,279,3/45,32	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,279,3/45,32
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0,2/8,1/43	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24
Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55	Рассольник мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,37/ 164,5
Бефстроганов	100	18,87/32,14/4/ 384,44	Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7
Рис отварной с маслом	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	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18
Суп гороховый с мясом	250	11,5/7,05/17,02/176,47	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/ 192,25
Филе птицы ароматное	100	21,58/28,54/1,06/ 350,17	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19
Картофель запеченный	180	3,97/6,67/31,19/ 200,48	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8