



ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НОВОКУЗНЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
СЕЗОН: Зимний

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2023г. - Февраль 2024г.**

ГЛАВНОЕ	ВЫХОД		В РАБОДУ		Энергетическая ценность (ккал)
	Выход, гр	Б/Ж/У	Выход, гр	Б/Ж/У	
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43
Щи с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154
Плов с мясом	280	31,08/12,6/42,56/409,08	Гуляш	100	16,54/15,5/3,67/ 220,5
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4/0,2/19,8/47,6	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
			Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25/6,75/9/106
Курица запеченая	100	24,9/17/0,6/255,3	Печень по-строгановски	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75/11/12,25/ 178,25	Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75
Филе птицы в кисло- сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/ 249,12	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19
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	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,1/0,1/17,2/68	Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,1/0,1/17,2/68
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18
Суп из овощей с пшеном и мясом (бабушкин)	250	11,5/9,88/15,38/ 184,63	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/ 176,25
Биточек мясной "Пионерский"/Гуляш	100	19,8/13,3/9,2/ 235,3/ 16,54/15,5/3,67/ 220,5	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/305,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	Компот из сухофруктов (курага)	200	1/0/23,6/98,4
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55
Запеканка из рыбы (минтай)	100	12,9/7,53/7,07/ 148,02	Рыба тушеная с овощами	150	20,7/4,8/7,65/ 155,85
Рис отварной с маслом	180	4,81/5,99/48,6/ 266,4	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,4

ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход г/г	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), ЭНЦЕН. (ккал)	ВТОРНИК		
			Выход г/г	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), ЭНЦЕН. (ккал)	
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43
Рассольник мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/ 144,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127
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	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4/0,2/19,8/47,6	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8
ВТОРНИК		ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43
Ци с мясом и сметаной	250	8/7,75/9,5/139	Уха с рыбой	250	7,25/6/10/121,75
Курица запеченая	100	24,9/17/0,6/255,3	Бигос с мясом	280	30,24/17,08/14,56/331,8
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	Отвар шиповника	200	0,8/0,2/4,6/101,2
Компот из сухофруктов (курага)	200	1/0,23,6/98,4			
СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА	
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18
Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,75/11/12,25/ 178,25
Биточек из рыбы "Водолей"	100	16,9/11,1/16,5/232,5	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/ 173,57
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0,27/110 0,1/0,1/17,2/68	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0,11,3/4 0,9/0,2/8,1/43	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154	Суп из овощей с пшеном и мясом (бабушкин)	250	11,5/9,88/15,38/ 184,63
Гуляш	100	16,54/15,5/3,67/ 220,5	Мясо тушеное	110	22/20,27/3,54/ 284,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
Отвар шиповника	200	0,8/0,2/4,6/101,2	Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0,27/110 0,1/0,1/17,2/68
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/ 176,26	Рассольник мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/ 163,25
Биточек из птицы "Нежный"	100	18,4/15,8/13/267,7	Зраза мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,36/ 309,2
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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 30	3,55/0,35/22,1/120 2,85/0,55/18,6/90,65
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6