

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023г. - Февраль 2024 г.**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход г/г	(к), Эк. цен. (ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход г/г	(к), Эк. цен. (ккал)
		0,8/0/22,6/92			0,8/0/22,6/92
Фрукты в ассортименте	200	1,8/0,4/16,2/86	Фрукты в ассортименте	200	1,8/0,4/16,2/86
Щи с мясом и сметаной	250	8,7/7,5/9,5/139	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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Десерт фруктовый (дой- пак) в ассортименте	140	0/0/21/84	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			Десерт фруктовый (дой- пак) в ассортименте	140	0/0/21/84
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Уха с рыбой	250	7,25/6,6/5,121,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25/6,75/9/106
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Лечень по-строгановски	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Картофельное пюре	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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6
СРЕДА			СРЕДА		
					0,8/0/22,6/92
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Фрукты в ассортименте	200	1,8/0,4/16,2/86
Свекальник с мясом и сметаной	250	7,75/11/12,25/ 178,25	Уха с рыбой	250	7,25/6,6/5,121,75
Филе птицы в кисло- сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/ 249,12	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,28/ 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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64	Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
		0,8/0/22,6/92			0,8/0/22,6/92
Фрукты в ассортименте	200	1,8/0,4/16,2/86	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/ 176,26
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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110
СОК фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
					0,8/0/22,6/92
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Фрукты в ассортименте	200	1,8/0,4/16,2/86
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	20,7/17,7/2,85/ 250,65
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74	Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9

III НЕДЕЛЯ	Выход г/г	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (к), Эп. цен. (ккал)	IV НЕДЕЛЯ		
			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход г/г	
ПОНЕДЕЛЬНИК	г/г	(к), Эп. цен. (ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	г/г	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (к), Эп. цен. (ккал)
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,2/2,6/92 1,8/0,4/16,2/86
Рассольник мясом и сметаной	250	8,7/7,75/15,25/163,25	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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4/0,2/19,8/47,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Десерт фруктовый (дой-пак) в ассортименте	140	0/0/21/84	Десерт фруктовый (дой-пак) в ассортименте	140	0/0/21/84
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,2/2,6/92	Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,2/2,6/92
Щи с мясом и сметаной	250	1,8/0,4/16,2/86	Уха с рыбой	250	1,8/0,4/16,2/86 7,25/6/6,5/121,75
Курица запеченная	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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110			
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	16,7/11,1/16,5/232,5	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/ 173,57
Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,2/2,6/92 1,8/0,4/16,2/86	Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68
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	22/20,77/3,54/ 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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52	Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
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	Зразы мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,35/ 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	60/ 40	4,26/0,42/26,52/144 26,28/0,44/14,88/72,52
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы
Ш. П. Давыдова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «КП НМО»

Л. В. Шабалина
Шабалина Л.В.



ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

НОВОКУЗНЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: Зимний

2023г.