

Утверждаю:
Директор МОБУ «Журавлевская ООШ»
П.Г. Савенков



**ПРИМЕРНОЕ
20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сезон: осенний**

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

Утверждаю
Директор МОБУ «Журавлевская ООШ»

П.Г. Савенков

«Журавлевская
ООШ»

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2021г.

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г/г) Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г/г) Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, д. гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, д. гр.	
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Суп – пюре из овощей с гречками / Суп овощной с гречками	200/1 0	3,2/7,4/15,6/141,6 3,2/7,4/15,6/141,6	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39/14,03/2,55/188,2	Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,7/404,2
Булгур отварной с маслом	150	5,8/5,1/26,1/172,8	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0,15,8/65,36
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0/0,2/94,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	60	1,2/4,2/6,18/67,92	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2
Котлета мясная с тынкой (говядина, курица, тыква) / Мясо тушеное	90	15/13/7,3/206,1 18/16,6/2,9/232,8	Курица запеченная	90	9,5/5,6/14,3/145,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочко-облепиховый)	200	0/0/24,4/81,4	Компот фруктово-ягодный (яблоко- черноплодная рябина)	200	0,2/0,15,6/65,2
СРЕДА			СРЕДА		
Морская капуста	60	0,27/5,26/0,82/51,55	Яйцо отварное	60	5,95/5,05/0,3/70,7
Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6	Сыр порциями	15	3,66/3,5/0/46
Гуляш	90	13,66/22,45/3,3/272,07	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе/Запеканка из говяжьей печени со сметанным соусом	90	13,7/7,7/3,3/138,1 11,6/7,02/2,52/119,43
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,15/4,5/17,55/122,85
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0,15,56/63,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,19/0,31/19,89/108 2,8/0,54/18,6/90,9
			Компот фруктово-ягодный (смородина-слива)	200	0,22/0,15,5/64,2
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Маринад из моркови	60	1,2/4,2/6,18/67,92
Борщ с мясом и сметаной	200	2,87/4,39/8,74/138	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6
Фрикадельки мясные с красным соусом (свилина, курица, лук, морковь) / Бефстроганов (говядины)	90	15,03/17,19/7,6/245,8 16,65/8,01/4,86/158,2	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,4/3,5/3,6/123
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,6	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный (яблоко- смородина)	200	0,2/0,15,56/64	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	0/0/19,4/77
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8
Суп куриный с бульоном, помидорами и болгарским перцем	200	2,6/7,3/7/113,8	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	9,6/6,8/17,24/170,8
Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,4/3,5/3,6/123,0	Мясо тушеное	90	18/16,6/2,9/232,68
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110	Компот фруктово-ягодный (яблоко- смородина)	200	0,2/0,15,5/64
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г/г) Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность в Б/Ж/У(г/г) Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, д. гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, д. гр.	
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8
Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,4/8,8/111	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200	8,6/8,4/10,8/153,8 6/5,4/10,8/115,6
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,7	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,2/11,5/1,3/189,9
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный (клубника- алыча)	200	0,2/0,2/16,06/66	Компот фруктово-ягодный (яблоко- жимолист)	200	0/0/15,2/60,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141,0	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)	90	19,7/15,7/6,2/245,3	Котлета мясная с сыром / Мясо тушеное	90	16,24/20,3/15,73/272,7 18/16,59/2,9/232,8
Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный	150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,15/4,5/17,55/122,85	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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 1,1/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	0/0/0,2/94,4	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2/0/14,9/61,8

СРЕДА			СРЕДА		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Сыр порциями	10	2,4/2,36/0,31	Суп куриный с рисом	200	4,4/7,6/9,2/123,2
Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Жаркое с мясом	250	17,3/32,3/25,5/461,5
Зраза мясная ленивая (свинина, курица)/ Гуляш	90	18,71/19,9/7,52/278,3 14,8/13,9/3,3/198,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,1/0,22/7,44/36,26
Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/5 0	3,1/4,5/17,5/122,8	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0/0/19,6/78
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32			
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Маринад из моркови	60	1,2/4,2/6,18/67,92
Суп рыбный с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с фасолью	200	6,8/5,4/8,8/111
Курица запеченная с сыром	95	22,2/15,4/0,5/230,7	Зраза рыбная ленивая / Рыба запеченная с сыром (минтай)	90	16,39/6,6/14,45/208 19,26/3,42/3,15/120,87
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2/0,14,69/61,8	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0,28,6/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	60	1,3/4,3/7,3/72,5	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Суп пюре из тыквы с гречками/Суп из тыквы с гречками	200/10 /	4,2/17,2/19,8/251,4 4,2/17,2/19,8/251,4
Мясо тушеное	90	17,5/7,6/4,8/157,1	Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,5/14,2/11,7/240,9 14,85/13,32/5,94/202,68
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)	100/50	3,1/4,5/17,5/122,8
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14,8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,32
Кисель витаминизированный плодово-ягодный (черносмородиновый)	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,28/0,15,6/63,8

