



Разработано по заказу
Министерства образования
Курбасса

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4-5 КЛАССОВ

Ноябрь – февраль

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Щи с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/7,6/111,2	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,75/404,25	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Мясо тушеное в сметане	90	21,2/7,47/2,7/162,9
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/2,7/110	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
			Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов	200	0,26/0/15,76/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	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
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/мясо тушеное (говядина)	90	15,2/14,04/8,9/222,75 18/16,5/2,89/232,8	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15
Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль стручковая) NEW/ Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/50 150	4,14/10,86/18,64/189 2,1/3/11,7/81,9	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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
Компот фруктово-ягодный	200	1,8/0/13,8/60,8	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,6	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
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	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,88/1,8/19,6/100,88/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,4/0/21,4/87,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6	Борщ с мясом и сметаной	200	6,25/7,2/9,2/127,8
Курица запеченная с сыром	95	22,2/15,4/0,5/230,7	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов	90	15,3/14,85/7,56/224,91/ 16,65/8,01/4,86/168,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Сложный гарнир №2 (картофель брусоч, капуста брокколи, капуста цветная, морковь, фасоль) NEW /Пагу овощное с маслом	100/50 150	3,84/10,56/20,92/195 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0/0/14,89/60,6	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Рыба тушеная с овощами	90	12,4/2,88/4,6/93,5	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,88/261,6
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82			
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Икра баклажанная	60	1/7,98/3,06/88,8	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры)	90	17,79/14,03/2,55/188,2

Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	с/м) Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
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	200	0,2/0,2/16,06/66	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	1,35/0/12,9/57	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	16,65/8,01/4,86/158,22	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	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	1,8/0/13,8/60,8
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью NEW	90	21,66/11,7/3,1/202,32	Ци вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35	Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м, лук) NEW/ Чахохбили	90	13,83/14,42/8,04/218,79/20,25/15,57/2,34/230,13
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32	Картофель запеченный с сыром	150	4/6,6/24,9/174,7
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп- пюре картофельный с колбасками и гренкам/ суп картофельный с колбасками и гренками	200/10 200/10	4,76/9,96/18,3/183,02	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Фрикадельки мясные с соусом красным/ Гуляш	90	15,03/17,2/7,6/245,8/16,92/6,39/3,42/138,78	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,35/186,4	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/22,8/93	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Борщ с мясом и сметаной	200	6,2/7,2/9,2/127,8	Зраза мясная ленивая /бефстроганов	90	18,7/19,2/7,5/278,28/16,65/8,01/4,86/168,75
Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,56/14,22/11,7/240,9/20,3/11,5/1,3/189,9	Сложный гарнир №4 (картофель брусочек, цукини, томаты, перец, лук, баклажан) NEW/ Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,01/10,51/20,88/192 2,4/6,9/14,1/128,85
Сложный гарнир №3 (картофель кубик, перец, томат, лук, цукини, фасоль) NEW/ Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,15/10,54/20,86/192 2,4/6,9/14,1/128,85	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	Компот фруктово-ягодный	200	0,4/0/21,2/85
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6			

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 1 по 4 класс.

Сезон: зима

20-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	за 20 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.	
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	25,0	25,0	20,0	20,0	25,0	25,0	25,0	20,0	25,0	20,0	20,0	25,0	25,0	20,0	25,0	20,0	445,0	22,25	80	27,8	
Хлеб пшеничный	30,0	39,0	30,0	30,0	45,0	45,0	30,0	40,0	54,0	45,0	45,0	30,0	45,0	52,7	39,0	45,0	45,0	30,0	45,0	30,0	794,7	39,74	150	26,5	
Мука пшеничная		4,3	3,3		3,0	3,0	1,5		4,5				3,6	4,5	9,0				3,0	4,5	44,2	2,21	15	14,7	
Крупа	55,0	61,2	4,0	61,0	50,0	50,0		61,0		19,0	61,0	19,0		50,0		40,0	12,0	9,0		4,0	556,2	27,81	45	61,8	
Макароны			65,0			12,0	65,0					65,0	12,0							65,0	284,0	14,20	15	94,7	
Картофель	24,0	155,0	50,0	24,0	64,0		60,0	40,0	118,7	178,2	64,0	27,0	138,0	40,0	131,5	64,0	23,0	194,0	64,0	168,7	1628,1	81,41	187	43,5	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	88,0	179,5	35,7	121,6	103,3	40,0	88,7	98,3	141,1	51,7	93,3	19,0	65,1	41,0	141,1	80,8	309,0	96,5	36,4	187,9	2017,9	100,90	280	36,0	
Фрукты (плоды) свежие	150,0	30,0	150,0	20,0	20,0	30,0		20,0		150,0	35,0	100,0		180,0		150,0	30,0			150,0	35,0	1250,0	62,50	185	33,8
Сухофрукты	17,0									17,0		20,0								17,0		71,0	3,55	15	23,7
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные									200,0				200,0			200,0		200,0				800,0	40,00	200	20,0
Мясо	24,8	31,8	24,8	24,8	24,8	100,0	20,0		112,8	124,8	24,8	24,8		32,0	24,8	24,8	120,0			124,8	66,3	930,9	46,54	70	66,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)							70,0														70,0	3,50	30	11,7	
Птица	126,0	50,0	81,3	135,0		19,5	20,0	120,0			87,0	135,0	19,5	40,6	84,0	67,2	19,5	60,0		52,5	1117,0	55,85	35	159,6	
Рыба-филе		20,0		84,0				30,0					108,0								242,0	12,10	58	20,9	
Молоко		15,0					6,0						41,0		9,0			6,0		6,4	83,4	4,17	300	1,4	
Кисломолочные продукты																								150	
Творог																								50	
Сыр				4,9		10,0									10,0			20,0			44,9	2,25	10	22,5	
Сметана	10,0		10,0	12,9		20,0			10,0		16,6	3,0				10,0		10,0	20,0	10,0	132,5	6,63	10	66,3	
Масло сливочное		6,0	5,0	9,0	7,0	7,0	8,9	8,3	10,0		5,0	5,0	13,6	7,0	10,0	7,0		9,0	5,0	6,0	128,8	6,44	30	21,5	
Масло растительное	9,1	11,2	3,3	7,5	8,1	5,0	4,0	2,5	11,2	8,0	2,5	2,5	8,8	6,1	10,8	7,0	19,0		4,5	5,0	14,6	150,7	7,53	15	50,2
Яйцо, шт						0,5									0,5			0,5			0,2	1,7	0,08	1 шт	8,4
Сахар	17,0	15,0	11,6	17,3	16,8	15,0	10,0	15,0	2,5	17,0	15,0	15,0		15,3	12,5		19,6		17,0	15,0	246,6	12,33	30	41,1	
Кондитерские изделия																								10	
Чай																								1	
Какао																								1	
Кофейный напиток																								2	
Дрожжи хлебопекарные																								0,2	
Соль	1,1	1,5	1,5	1,7	1,6	1,5	1,6	1,4	1,6	1,1	1,2	1,4	1,3	2,4	1,7	1,8	1,5	1,6	1,3	2,5	31,2	1,56	3	52,1	
Специи	0,14	0,45	0,59	0,23	0,23	0,13	0,13	0,32	0,25	0,45	0,13	0,13	0,13	0,21	0,45	0,28	0,50	0,13	0,23	0,15	5,2	0,26	2	13,0	