



Примерное 20-дневное меню
 школьных обедов для обучающихся с 1-4 классов
 Сезон: зимний (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 | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Плов с мясом | 250 | 26,9/33,15/40,4/567,0 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Булгур отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный | 200 200 | 0,37/0/14,85/59,48 0,19/0,07/14,95/61,78 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 | 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 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Котлета из птицы Ряба/ Чахохбили | 90 90 | 16,69/13,86/10,69/234,91 20,25/15,57/2,34/230,13 | Печень По-строгановски | 90 | 13,81/7,8/7,21/154,12 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,69/151,35 | Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,3/3,9/25,69/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 | Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук) | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Котлета мясная (говядина, курица)/ Гуляш | 90 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24,2/96,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 | Суп куриный с домашней лапшой NEW | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Рыба запеченная с помидорами и сыром | 90 | 18,61/5,33/2,89/133,04 | Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 90 | 18,4/11,32/9,43/214,33 19,71/15,77/6,21/245,34 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)/ Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 3,36/3,1/21,04/125,69 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |

| 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) |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 6,4/6,2/12,2/130,6 | Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,2/6,2/11/125,8 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,76/13,35/1,61/190,46 |
| 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 | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный | 200 200 | 0,37/0/14,85/59,48 0,15/0,04/12,83/52,45 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,8/81,6 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,12/73,2 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 |
| Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 | Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 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 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,12/73,2 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Рыба запеченная с помидорами и сыром | 90 | 18,61/5,33/2,89/133,04 | Фрикадельки куринные с томатным соусом NEW/ Чахохбили | 90 90 | 14,03/11,56/9,77/200,41 20,25/15,57/2,34/230,13 |
| Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35 | Макаронные отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/45 | 3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Икра свекольная | 60 | 1,26/4,26/7,26/72,48 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,51/4,83/14,47/123,38 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 200 | 25,25/27,65/13,69/407,89 |
| Мясная корзинка с сыром NEW/ Бефстроганов | 90 90 | 25,81/27,17/7,87/381,07 18,49/18,54/3,59/256 | Мясо тушеное | 90 | 17,99/16,59/2,87/232,87 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 4,94/4,7/13,2/114,68 |
| Биточек из птицы с сыром NEW / Филе птицы запеченное с помидорами | 90 90 | 18,52/15,91/10,69/261,14 20,25/11,2/1,3/189,9 | Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов | 90 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 18,49/18,54/3,59/256 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Рагу овощное с маслом | 150 | 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.
Сезон: зимний Вариант № 2 20-дневное меню

| Наименование продуктов | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | 13 день | 14 день | 15 день | 16 день | 17 день | 18 день | 19 день | 20 день | за 20 дней | ср за день | Сут норма, нетто | % вып. | |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|------------|------------------|------------|------|
| Хлеб ржаной | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 40,0 | 20,0 | 40,0 | 20,0 | 20,0 | 25,0 | 20,0 | 20,0 | 45,0 | 20,0 | 30,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 25,0 | 485,0 | 20,2 | 80 | 25,3 |
| Хлеб пшеничный | 20,0 | 39,0 | 30,0 | 20,0 | 45,0 | 30,0 | 45,0 | 29,0 | 20,0 | 54,0 | 20,0 | 20,0 | 50,0 | 29,0 | 54,0 | 20,0 | 30,0 | 36,8 | 20,0 | 39,0 | 650,8 | 27,1 | 150 | 18,1 | |
| Мука пшеничная | - | 9,0 | - | 3,3 | 4,0 | 3,3 | 5,1 | 4,5 | - | 10,3 | 3,3 | 3,3 | 4,0 | 4,5 | 9,0 | - | 4,0 | 3,3 | 3,3 | 4,5 | 78,7 | 3,3 | 15 | 21,9 | |
| Крупа | 56,5 | 4,0 | - | 61,0 | 60,0 | 49,5 | - | 36,0 | 19,0 | - | 65,0 | - | - | 60,0 | 19,0 | 61,0 | - | - | - | 60,0 | 12,0 | 563,0 | 23,5 | 45 | 52,1 |
| Макароньы | - | - | 65,0 | - | - | - | - | - | - | - | 65,0 | - | - | 8,0 | - | - | - | - | 65,0 | - | - | 268,0 | 11,2 | 15 | 74,4 |
| Картофель | 24,0 | 235,0 | 64,0 | 64,0 | 24,0 | 24,0 | 150,8 | 40,0 | 27,0 | 95,0 | 50,0 | 12,8 | 162,0 | 56,0 | 202,0 | 64,0 | 202,0 | 12,8 | - | 70,0 | 1579,4 | 65,8 | 187 | 35,2 | |
| Овощи (свежие, мороженые, консервированные) | 85,0 | 83,2 | 92,8 | 37,8 | 67,5 | 77,3 | 118,6 | 83,2 | 23,7 | 109,5 | 35,7 | 77,4 | 131,0 | 24,9 | 86,2 | 33,3 | 90,0 | 80,1 | 139,3 | 123,3 | 1599,5 | 66,6 | 280 | 23,8 | |
| Фрукты (плоды) свежие | 100,0 | - | - | 150,0 | 130,0 | 130,0 | - | - | 100,0 | 150,0 | 100,0 | 150,0 | - | 100,0 | - | 150,0 | 30,0 | 100,0 | - | 150,0 | 1540,0 | 64,2 | 185 | 34,7 | |
| Сухофрукты | 17,0 | - | - | - | - | - | - | - | 17,0 | - | 17,0 | - | - | 20,0 | - | - | - | - | - | 17,0 | - | 88,0 | 3,7 | 15 | 24,4 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные | - | 200,0 | - | 200,0 | - | - | 200,0 | 200,0 | - | - | - | 200,0 | 200,0 | 200,0 | - | - | - | 200,0 | - | - | - | 1600,0 | 66,7 | 200 | 33,3 |
| Мясо | 157,8 | - | 24,8 | 124,8 | 24,8 | 100,0 | 24,8 | 40,0 | 24,8 | - | 24,8 | 124,8 | 24,8 | 82,1 | 24,8 | 24,8 | 24,8 | 24,8 | - | - | - | 1017,5 | 42,4 | 70 | 60,6 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | - | - | - | - | - | - | 78,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 78,0 | 3,3 | 30 | 10,8 |
| Птица | - | 84,0 | 78,0 | - | - | - | - | 50,0 | 135,0 | 19,5 | 81,3 | - | - | 71,5 | 86,0 | 87,0 | 96,0 | 69,8 | 19,5 | 69,5 | 947,1 | 39,5 | 35 | 112,7 | |
| Рыба-филе | - | 20,0 | - | - | 105,0 | - | - | 30,0 | - | 67,5 | - | - | 105,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | 327,5 | 13,6 | 58 | 23,5 |
| Молоко | - | 9,0 | - | - | - | - | 23,0 | 9,0 | - | 19,5 | - | - | 23,0 | 9,0 | - | 23,0 | 6,8 | - | - | - | 9,0 | 140,3 | 5,8 | 300 | 1,9 |
| Кисломолочные продукты | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | 150 | 0,0 |
| Творог | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | 50 | 0,0 |
| Сыр | - | - | - | - | 11,0 | - | - | - | - | 16,2 | - | - | 11,0 | 6,8 | 6,8 | - | 11,0 | - | - | - | - | 62,8 | 2,6 | 10 | 26,1 |
| Сметана | 10,0 | - | 5,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 16,5 | - | 3,0 | 8,1 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | - | - | 16,6 | - | 10,0 | - | - | 129,2 | 5,4 | 10 | 53,8 | |
| Масло сливочное | - | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 11,0 | 7,0 | 14,5 | 5,0 | 5,0 | 6,0 | 5,0 | 9,0 | 10,0 | 7,0 | 5,0 | 5,0 | 10,0 | 9,0 | 7,0 | 6,0 | 136,5 | 5,7 | 30 | 19,0 | |
| Масло растительное | 18,3 | 8,6 | 5,5 | 5,3 | 3,8 | 5,3 | 6,9 | 9,0 | 2,5 | 9,2 | 3,3 | 5,3 | 3,8 | 4,2 | 10,1 | 2,5 | 3,8 | 3,6 | 11,6 | 8,2 | 130,8 | 5,4 | 15 | 36,3 | |
| Яйцо | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 12,1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 12,1 | 0,5 | 1 шт | 1,0 | |
| Сахар | 8,0 | 1,0 | 8,0 | - | 13,3 | 12,0 | 8,5 | 1,0 | 8,0 | 8,5 | 9,6 | 2,5 | - | 8,0 | 9,0 | - | 13,3 | 3,9 | 11,0 | 10,0 | 135,7 | 5,7 | 30 | 18,8 | |
| Кондитерские изделия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | 10 | 0,0 | |
| Чай | - | - | 1,0 | - | - | - | - | - | - | 1,0 | - | - | - | - | 1,0 | - | - | - | - | - | 1,0 | 4,0 | 0,2 | 1 | 16,7 |
| Какао | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | 1 | 0,0 | |
| Кофейный напиток | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | 2 | 0,0 | |
| Дрожжи хлебопекарные | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | |
| Крахмал | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 | 0,0 | 3 | 0,0 | |
| Соль | 1,2 | 1,6 | 1,4 | 1,3 | 1,4 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 0,9 | 2,3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,2 | 1,2 | 1,0 | 2,0 | 1,6 | 1,1 | 28,3 | 1,2 | 3 | 39,3 | |
| Специи | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 5,3 | 0,2 | 2 | 11,0 | |