

**Примерное 20-дневное меню школьных обедов вариант №2 для обучающихся 1-4 классов****(март - май 2024г) г. Новокузнецк**

I неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен. (ккал)	II неделя		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен. (ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,г р		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/1 0	4,45/6,79/7,06/ 107,15	Суп куриный (окорочка,морковь,лук,вермишель, зелень) с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с мясом (говядина, рис, лук,морковь,том паста)	250	27,75/11,25/15,2/ 365,25	Гуляш (говядина, лук, том паста)	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/ 219
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47
			Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/ 69,6
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/ 71,4	Маринад из моркови	60	0,7/5,33/5,9/ 74,37
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы, картофель п/ф, лук,рис, морковь, зелень)	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с горохом и мясом (говядина, картофель п/ф, лук,горох, морковь)	200/10	7,42/6,19/15,66/ 148,03
Курица (окорочка, сметана, сыр)	95	23,5/16,34/0,57/ 243,58	Котлета мясная "Лукоморье" п/ф  (говядина, курица)/ Бефстроганов	90/ 50/50	17,25/14,98/7,96/ 235,62 15/20/5,01/ 260
запеченная с сыром			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/ 253,09
Пюре из гороха с маслом	150	15,81/3,58/32,00/ 223,47	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47
Хлеб пшеничный	45	3,25/0,36/22,14/ 105,75	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/ 49,5	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/ 69,6			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/ 64,5	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/ 64,5
Суп картофельный с мясом  (говядина, картофель,морковь, лук)	200/10	5,04/4,65/16,4/ 128,25	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной (говядина, картофель,морковь,свекла, лук, том паста,сметана)	200/10/ 10	4,68/8,19/10,33/ 134,49
Рыба (минтай,лук, морковь, том паста) тушенная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/ 93,31	Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай, мука, морковь, лук, сметана,сыр,яйцо)/ Биточек из рыбы (минтай, хлеб, мука, сыр) "Нептун"	90/ 90	18,61/5,33/2,92/ 134,16 12,9/6,5/11,2/ 156,8
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/ 219	Сложный гарнир "Дуэт"  (картофельное пюре, капуста тушенная)	100/50	3,16/4,5/17,99/ 125,1
Хлеб пшеничный	45	3,42/0,36/22,14/ 105,75	Хлеб пшеничный	45	3,25/0,36/22,14/ 105,75
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/ 79,2	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/ 49,5
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/ 56
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/ 40,8	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/ 6,2
Свекольник с мясом и сметаной (говядина, картофель п/ф,свекла, морковь, лук,том паста, сметана)	200/10/1 0	4,8/7,31/9,98/ 125,25	Суп куриный с рисом и томатом (окорочка кур, рис, морковь, лук, том паста, чеснок, помидоры, зелень)	200	5/7,6/1,28/ 139,8

Котлета мясная (говядина, свинина, курица) "Домашняя"	90	15,21/14,04/8,91/ 222,75	Жаркое с мясом (говядина, картофель	240	20,88/8,88/24,48/
п/ф/ Мясо тушеное	90	20,01/18,11/3,35/ 256,54	п/ф, лук, том паста, зелень)		261,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,6/ 253,09	Хлеб пшеничный	45	3,25/0,36/22,14/ 105,75
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/ 49,5
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Горошек консервированные	60	1,86/0,12/4,26/ 24,6
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (говядина, картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурец консерв., сметана)	200/10/1 0	3,5/7/11,64/123,36	Суп картофельный с мясом (говядина, картофель, морковь, лук)	200/10	5,04/4,65/16,4/ 128,25
Филе птицы (филе кур, паприка, лук, чеснок, сыр, сыр плавленый, молоко) тушеное в сливочно - сырном соусе NEW	90	19,78/24,5/2,52/ 312,28	Печень говяжья по Строгановски (тушеная в сметанном соусе: печень говяжья, сметана, мука, том паста)	90	15,47/10,24/6,36/ 271,78
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/ 197,67
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/ 70,50
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/26/ 105
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/ 71,4	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/ 70,5
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (говядина, картофель, крупа перловая, морковь, лук, огурец консерв., сметана)	200/10/1 0	3,5/7/11,64/ 123,36	Свекольник с мясом и сметаной (говядина, картофель, свекла, морковь, лук, том паста, сметана)	200/10/ 10	4,8/7,31/9,98/ 125,25
Филе птицы (филе кур, том паста, мука, зелень, чеснок) тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/ 208	Филе птицы тушеное с овощами (филе кур, лук, морковь, том паста, сметана)	90	19,71/3,42/1,26/ 114,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/ 253,09	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/ 253,09
Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/ 70,50	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/ 49,5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/37,2/146
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/ 40,8	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/ 70,5
Суп куриный (окорочка, морковь, лук, вермишель, зелень) с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Щи вегетарианские со сметаной (картофель п/ф, морковь, лук, том паста, зелень, сметана)	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба, запеченная под сыро-овощной шапкой (минтай, морковь, лук, сыр, яйцо, сметана)	90	19,7/15,75/6,21/245, 3	Ежики куриные с красным соусом NEW (филе кур, лук, крупа рисовая, мука, том паста, морковь, лук, сахар)/ Чахохбили (окорочка кур, лук, морковь, том паста, чеснок, болгарский перец)	90/ 90	12,87/11,6/5,98/ 180,21 20,97/22,95/2,61/ 300,78
Картофельное пюре с маслом (картофель п/ф)/ Картофель отварной с маслом и зеленью.	150 150	3,04/4,76/20,01/ 135,04 3,3/3,9/25,65/ 151,35	Картофель (п/ф), отварной с маслом и зеленью/ Картофельное пюре с маслом (картофель п/ф)	150 150	3,04/4,76/20,01/ 135,04 3,3/3,9/25,65/ 151,35
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/ 70,50

Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/ 70,5	Икра свекольная	60	1,14/4,86/6,78/75,42
Суп картофельный с мясом (говядина, картофель, морковь, лук)	200/10	5,04/4,65/16,4/ 128,25	Суп картофельный с мясом (говядина, картофель, морковь, лук)	200/10	5,04/4,65/16,4/ 128,25
Зпеканка куриная (филе кур, лук, морковь, яйцо, сыр, сметана) под сырной шапкой/ Курица запеченая (окорочка) с сыром	90/ 95	20,17/20,31/2,09/27 4 23,5/16,34/0,57 243,58	Мясо тушеное (говядина, лук, морковь, том паста)	90	20,01/18,11/3,35/256 ,54
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/ 197,67
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/ 69,6	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/ 6,2	Ассорти из свежих овощей (огурец, помидоры)	60	0,24/0,06/1,68/ 10,2
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной (говядина, картофель, морковь, свекла, лук, том паста, сметана)	200/10/ 10	4,68/8,19/10,33/ 134,49	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной (говядина, картофель, морковь, свекла, лук, том паста, сметана)	200/10/ 10	4,68/8,19/10,33/ 134,49
Биточек из птицы "Нежный" (филе кур, лук, хлеб, молоко, мука)/ Филе птицы запеченое с помидором (филе кур)	90/ 90	16,7/13,8/10,7/ 233,8 20,45/19,92/1,59/ 269,25	Зрза мясная ленивая (говядина, филе кур, хлеб, молоко, лук, яйцо)/ Бефстроганов (говядина, лук, мука, сметана)	90/ 50/50	18,89/19,3/7,31/280, 49 15/20/5,01/260
Картофель отварной м маслом и зеленью (картофель п/ф)	150	3,3/3,9/25,65/ 151,35	Сложный гарнир "Дуэт" (картофельное пюре п/ф), капуста	100/50	3,16/4,5/17,99/ 125,1
Хлеб пшеничный	45	3,42/0,36/22,14/	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/ 49,5	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/ 56
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/ 70,5	Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/ 11,73
Суп картофельный с мясом (говядина, картофель, морковь, лук)	200/10	5,04/4,65/16,4/ 128,25	Бульон куриный (окорочка кур, морковь, лук, зелень, яйцо) с яйцом и гренками (батон).	200/12/ 10	5,74/4,17/7,52/ 90,04
Гуляш (говядина, лук, том паста)	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55	Гуляш (говядина, лук, том паста)	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/ 219	Пюре из гороха с маслом	150	15,81/3,58/32,00/ 223,47
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69, 6

13.02.23г