

**Примерное 24 дневное МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
(КАТЕГОРИЯ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ И ОПЕКАЕМЫЕ)**

**ноябрь-февраль**

| I НЕДЕЛЯ  |            |  | II НЕДЕЛЯ  |            |  |
|---|------------|--|--|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал) | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал) |
| <i>Плов с курицей</i>   | 150        | 15,9/9,3/23,85/242,55                                      | <i>Мясо тушеное в сметане<br/>(говядина)</i>       | 45         | 10,62/3,73/1,35/81,45                                      |
| <i>Компот из яблок</i>  | 200        | 0,4/0/27,0/110,0   | <i>Рис отварной с маслом</i>                       | 150        | 3,3/4,95/32,25/186,45                                      |
| <i>Хлеб пшеничный</i>   | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0                                       | <i>Чай с лимоном и мятой</i>                       | 200        | 0,4/0,2/19,8/47,6  |
|   |            |  | <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 20         | 1,42/0,14/8,84/48,0  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>380</b> | <b>18,43/9,51/64,11/424,55</b>                             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>415</b> | <b>15,74/9,02/62,24/363,50</b>                             |
| ВТОРНИК   |            |  | ВТОРНИК  |            |  |
| <i>Котлета мясная Домашняя</i>                                  | 50         | 8,45/7,8/4,95/123,75                                       | <i>Запеканка из печени со сливочным<br/>соусом</i> | 90         | 11,61/7,02/2,52/119,43                                     |
| <i>Сложный гарнир (картофель<br/>отварной, капуста тушеная)</i> | 150        | 4,14/10,86/18,64/189,0                                     | <i>Макароны отварные с маслом</i>                  | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65                                      |
| <i>Компот из сухофруктов</i>                                    | 200        | 0,4/0/27,0/110,0   | <i>Кисель плодово – ягодный</i>                    | 200        | 0/0/24,4/97,6  |
| <i>Хлеб пшеничный</i>   | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0                                       | <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 20         | 1,42/0,14/8,84/48,0  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>430</b> | <b>15,12/18,87/63,85/494,75</b>                            | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>460</b> | <b>19,48/11,21/75,96/488,68</b>                            |
| СРЕДА   |            |  | СРЕДА  |            |  |
| <i>Филе птицы тушенное в<br/>томатном соусе</i>                 | 90         | 14,85/13,32/5,94/202,68                                    | <i>Чахохбили</i>                                   | 90         | 20,25/15,57/2,34/230,13                                    |
| <i>Макароны отварные с маслом</i>                               | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65                                      | <i>Каша гречневая рассыпчатая с<br/>маслом</i>     | 150        | 7,2/5,1/33,9/210,3   |
| <i>Чай с сахаром</i>  | 200        | 0,2/0/11,0/44,8  | <i>Чай с сахаром</i>                               | 200        | 0,2/0/11,0/44,8  |
| <i>Хлеб пшеничный</i>   | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0                                       | <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 40         | 2,84/2,28/17,68/96,0                                       |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>470</b> | <b>23,63/17,58/70,4/543,13</b>                             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>480</b> | <b>30,49/20,95/64,92/581,23</b>                            |
| ЧЕТВЕРГ   |            |  | ЧЕТВЕРГ  |            |  |
| <i>Курица запеченная с сыром</i>                                | 50         | 12,35/8,6/0,3/128,2  | <i>Рыба запеченная с сыром</i>                     | 50         | 10,7/1,89/1,72/67,11                                       |
| <i>Каша гречневая рассыпчатая с<br/>маслом</i>                  | 100        | 7,2/5,1/33,9/210,3   | <i>Картофель запеченный с зеленью</i>              | 150        | 3,3/3,9/25,6/151,35  |
| <i>Кисель плодово – ягодный</i>                                 | 200        | 0/0/24,4/97,6  | <i>Чай с сахаром</i>                               | 200        | 0,2/0/11,0/44,8  |
| <i>Хлеб пшеничный</i>   | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0                                       | <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0                                       |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>380</b> | <b>21,68/13,91/71,86/508,1</b>                             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>430</b> | <b>16,33/6,0/51,58/335,26</b>                              |

| ПЯТНИЦА   |            |  | ПЯТНИЦА  |            |  |
|---|------------|--|--|------------|--|
| <i>Рыба тушеная с овощами</i>                         | 90         | 12,42/2,88/4,59/93,51                                      | <i>Омлет с сыром</i>                               | 150        | 18,75/19,5/2,7/261,45                                      |
| <i>Рис отварной с маслом</i>                          | 150        | 3,3/4,95/32,25/186,45                                      | <i>Компот из кураги</i>                            | 200        | 1,0/0/23,6/98,4  |
| <i>Чай с сахаром</i>                                  | 200        | 0,2/0/11,0/44,8  | <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0                                       |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                                 | 45         | 3,19/0,31/19,89/108,0                                      |  |            |  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>485</b> | <b>19,11/8,14/67,73/432,76</b>                             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>380</b> | <b>21,88/19,71/39,56/431,85</b>                            |
| СУББОТА   |            |  | СУББОТА  |            |  |
| <i>Бефстроганов</i>                                   | 45         | 8,32/4,01/2,43/79,11                                       | <i>Икра свекольная</i>                             | 30         | 0,63/2,13/3,63/36,24                                       |
| <i>Пюре из гороха с маслом</i>                        | 150        | 13,95/4,65/31,95/224,85                                    | <i>Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой</i>  | 45         | 9,85/7,87/3,1/122,67                                       |
| <i>Отвар из шиповника</i>                             | 200        | 0,8/0/24,6/101,2   | <i>Каша пшеничная вязкая с маслом</i>              | 150        | 4,05/4,5/22,8/147,3  |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                                 | 45         | 3,19/0,31/19,89/108,0                                      | <i>Сок фруктовый</i>                               | 200        | 0/0/19,6/78,0  |
|   |            |  | <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 45         | 3,19/0,31/19,89/108,0                                      |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>440</b> | <b>26,26/8,97/78,87/513,16</b>                             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>470</b> | <b>17,72/14,81/69,02/492,21</b>                            |
| III НЕДЕЛЯ  |            |  | IV НЕДЕЛЯ  |            |  |
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал) | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал) |
| <i>Филе птицы тушеное с овощами</i>                   | 45         | 9,85/1,71/0,63/57,15                                       | <i>Масло сливочное порционное</i>                  | 5          | 0,04/3,61/0,07/32,72                                       |
| <i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>            | 150        | 7,2/5,1/33,9/210,3   | <i>Сыр порционный</i>                              | 15         | 3,66/3,54/0/46,5   |
| <i>Чай с сахаром</i>                                  | 200        | 0,2/0/11,0/44,8  | <i>Каша рисовая молочная с маслом</i>              | 205        | 6,25/7,15/31,59/215,25                                     |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                                 | 45         | 3,19/0,31/19,89/108,0                                      | <i>Какао с молоком</i>                             | 200        | 6,6/5,1/18,6/148,4   |
|   |            |  | <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0                                       |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>440</b> | <b>20,44/7,12/65,42/420,25</b>                             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>455</b> | <b>18,68/19,61/63,52/514,87</b>                            |
| ВТОРНИК   |            |  | ВТОРНИК  |            |  |
| <i>Курица запеченная</i>                              | 50         | 12,45/8,5/0,03/127,65                                      | <i>Бигос с мясом</i>                               | 120        | 12,96/7,32/6,24/142,2                                      |
| <i>Макароны отварные с маслом</i>                     | 100        | 4,3/2,7/26,8/149,1   | <i>Кисель плодово – ягодный витаминизированный</i> | 200        | 0/0/24,4/97,6  |
| <i>Отвар из шиповника</i>                             | 200        | 0,8/0/24,6/101,2   | <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 45         | 3,19/0,31/19,89/108,0                                      |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                                 | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0                                       |  |            |  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>380</b> | <b>19,68/11,41/64,96/449,95</b>                            | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>365</b> | <b>16,15/7,63/50,53/347,8</b>                              |
| СРЕДА   |            |  | СРЕДА  |            |  |
| <i>Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью</i> | 45         | 10,83/5,85/1,55/101,16                                     | <i>Чахохбили</i>                                   | 45         | 10,13/7,79/1,17/115,97                                     |
| <i>Картофельное пюре с маслом</i>                     | 100        | 2,2/5,2/14,9/115,4   | <i>Картофель запеченный</i>                        | 100        | 2,1/3,0/11,7/81,9  |

|  |            |                                 |   |            |                                 |
|--|------------|---------------------------------|---|------------|---------------------------------|
| <i>Компот из кураги</i>                            | 200        | 1,0/0/23,6/98,4                 | <i>Чай с сахаром</i>                              | 200        | 0,2/0/11,0/44,8                 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 45         | 3,19/0,31/19,89/108,0           | <i>Хлеб пшеничный</i>                             | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0            |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>390</b> | <b>17,22/11,36/59,94/422,96</b> | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>375</b> | <b>14,56/11,0/37,13/314,67</b>  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                     |            |                                 | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                    |            |                                 |
| <i>Сыр порциями</i>                                | 10         | 3,66/3,54/0/46,5                | <i>Мясо тушеное в сметане (говядина)</i>          | 50         | 11,8/4,15/1,5/90,5              |
| <i>Филе птицы тушеное с овощами</i>                | 45         | 9,85/1,71/0,63/57,15            | <i>Макароны отварные с маслом</i>                 | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65           |
| <i>Макароны отварные с маслом</i>                  | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65           | <i>Чай с сахаром</i>                              | 200        | 0,2/0/11,0/44,8                 |
| <i>Чай с сахаром</i>                               | 200        | 0,2/0/11,0/44,8                 | <i>Хлеб пшеничный</i>                             | 45         | 3,19/0,31/19,89/108,0           |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0            |   |            |                                 |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>435</b> | <b>22,29/9,51/65,09/444,1</b>   | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>445</b> | <b>21,64/8,51/72,59/466,95</b>  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                     |            |                                 | <b>ПЯТНИЦА</b>                                    |            |                                 |
| <i>Биточек из птицы</i>                            | 50         | 9,2/7,9/6,5/133,85              | <i>Бефстроганов</i>                               | 45         | 8,32/4,01/2,43/84,38            |
| <i>Картофельное пюре с маслом</i>                  | 150        | 3,3/7,8/22,35/173,1             | <i>Картофельное пюре</i>                          | 100        | 3,3/7,8/22,35/173,1             |
| <i>Кисель плодово – ягодный витаминизированный</i> | 200        | 0/0/24,4/97,6                   | <i>Компот из сухофруктов</i>                      | 200        | 0,4/0/27,0/110,0                |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0            | <i>Хлеб пшеничный</i>                             | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,0            |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>430</b> | <b>14,63/15,91/66,51/476,55</b> | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>375</b> | <b>14,15/12,02/65,04/439,48</b> |
| <b>СУББОТА</b>                                     |            |                                 | <b>СУББОТА</b>                                    |            |                                 |
| <i>Икра свекольная</i>                             | 50         | 2,1/7,1/12,1/120,8              | <i>Горошек консервированный</i>                   | 40         | 1,24/0,08/2,84/16,4             |
| <i>Бефстроганов (говядина)</i>                     | 45         | 8,32/4,01/2,43/84,38            | <i>Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой</i> | 45         | 9,86/7,88/3,1/122,67            |
| <i>Каша пшеничная вязкая с маслом</i>              | 150        | 4,05/4,5/22,8/147,3             | <i>Каша гречневая вязкая с маслом</i>             | 150        | 4,35/3,9/20,4/134,25            |
| <i>Чай с сахаром</i>                               | 200        | 0,2/0/11,0/44,8                 | <i>Чай с сахаром</i>                              | 200        | 0,2/0/11,0/44,8                 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 30         | 2,13/0,21/13,26/72,00           | <i>Хлеб пшеничный</i>                             | 45         | 3,19/0,31/19,89/108,0           |
| <b>ИТОГО</b>                                       | <b>475</b> | <b>16,8/15,82/61,59/469,28</b>  | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>480</b> | <b>18,84/12,17/57,23/426,12</b> |



