Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

Утверждаю. М. В. Ермолаева

МБОУ "ООШ N17"

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г
без салатов

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	250	8/7,75/15,25/163,25	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
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	100	1,7/13,3/5,1/148
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/144,63
Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,9/17,5/6,9/272,6
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,69/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,87/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137/17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Рыба запечённая с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW / Чахохбили	100 100	15,59/12,84/10,85/222,68 22,5/17,3/2,6/255,7
Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,69/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72,14/ 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	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	250	6,89/6,07/18,09/154,23	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Мясная корзинка с сыром NEW / Бефстроганов	100 100	28,68/30,19/8,74/423,41 20,54/20,6/3,99/284,44	Мясо тушеное	100	20,18,43/3,22/258,7
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
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	1,42/0,14/8,84/48 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	100	2/7,1/10,3/113,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,18/5,87/16,49/143,36
Биточек из птицы с сыром NEW/ Филе птицы запеченное с помидорами	100 100	20,58/17,68/11,88/290,16 22,5/12,8/1,5/211,1	Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 15,9/3,2/5,2/372,8
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Рагу овощное с маслом	180	2,88/8,28/16,92/154,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

Утверждаю: Н.В. Ермолаева

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г
без салатов

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,75/9,5/139
Плов с мясом	280	30,12/37,14/45,22/635,13
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 0,19/0,07/14,95/61,78
ВТОРНИК		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75
Котлета из птицы Ряба / Чахохбили	100 100	18,54/15,40/11,88/261,01 22,5/17,3/2,6/255,7
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8
СРЕДА		
Горошек консервированный	100	2,91/0,18/5,91/36
Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/144,63
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	100	15,63/16,23/1,37/215,21
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	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
ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25
Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
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
ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12,/177,75
Рыба запечённая с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62

II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК		
Горошек консервированный	100	2,91/0,18/5,91/36
Борщ с мясом и сметаной	250	7,1710,97/10,92/172,55
Печень По-строгановски	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,96/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,8/0,4/24,6/117,5/ 2,31/0,42/14,07/69,3
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Котлета мясная (говядина, курица)/Гуляш	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 20,14/18,94/4,1/267,73
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп куриный с домашней лапшой NEW	250	6,36/6,23/9,85/120,87
Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100 100	20,45/12,58/10,48/238,14 21,9/17,5/6,9/272,6
Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)/ Рагу овощное с маслом	100/80 180	4,04/3,73/25,24/150,82 2,88/8,28/16,92/154,62
Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,8/0,4/24,6/117,5/ 2,31/0,42/14,07/69,3
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8