

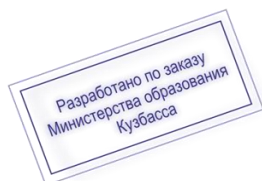


**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.**

| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) |
|--|-------------------|--|---|-------------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 6,31/7,15/31,59/215,25 | Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,17/7,38/35,05/234,72 |
| Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW | 106/15 | 5,48/12,56/43,61/318,9 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 40 | 3/1,16/19,92/104,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | Фруктовый десерт | 100 | 0/0/15/60 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Запеканка из птицы с цветной капустой NEW /Курица запеченная | 90 90 | 13,63/13,22/7,67/205,95/ 23,81/19,83/0,72/274,56 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) Картофельное пюре с маслом | 90 150 | 15,51/15,07/8,44/232,47 3,3/7,8/22,35/173,1/ | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,63/1,66/4,39/81,67 |
| Жаркое с мясом | 240 | 15,67/24,4/24,59/382,65 | Картофель запеченный с зеленью | 150 | 3,23/5,11/25,30/159,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/20 | 2,66/0,28/17,22/82,25 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150 | 23,43/11,52/34,29/337,45 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 |
| Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| | | | Какао с молоком/ | 200 | 6,64/5,15/16,81/141,19/ |
| | | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,28/4,75/19,59/130,79 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Биточек мясной (говядина, курица) /Туляш | 90 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 16,56/15,75/2,84/219,6 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25/76,95 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| | | | | | |
| 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 | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW | 200/20/5 | 5,55/7,36/29,68/208,58 | Оладьи с джемом | 75/15 | 4,01/14,35/26,72/252,91 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Батон пшеничный | 45 | 3,38/1,3/22,41/117,9 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| | | | | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная | 60 | 1,02/7,98/3,05/88,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Биточек мясной под сырной шапкой NEW /Мясо тушеное | 90 90 | 16,13/14,75/7,18/227,13 16,41/15,33/1,91/211,4 | Котлета мясная (говядина, свинина, курица) /Бефстроганов | 90 90 | 15,51/15,07/8,44/232,47 17,02/17,14/3,46/236,91 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/19,94/80,30 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком | 150 | 20,68/9,08/30,54/287,69 | Запеканка из творога с ягодным соусом NEW | 150 | 22,95/10,05/32,59/314,86 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,28/2,56/11,81/83,43 | Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 |
| | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,304/0/7,4/30,26 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Запеканка из рыбы | 90 | 11,49/6,78/5,93/130,92 |

| | | | | | |
|--|-------|---|--------------------------|-------|---|
| | | | /Рыба запеченная с сыром | 90 | 18,50/3,73/2,51/116,1 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/30 | 2,66/0,28/17,22/82,25/ 1,98/0,36/12,06/59,40 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0,14,85/59,48 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| Омлет с сыром | 150 | 18,86/20,22/2,79/270,32 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 60 | 5,54/4,69/14,55/123,12 | Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,7 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024г**



| I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|--|-----------------------|---|---|-------------------|---|
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с яичной лапшой | 200 | 5,26/4,82/10,69/107,93 |
| Плов с мясом и куркумой NEW | 250 | 25,58/32,45/37,43/544,85 | Гуляш (говядина) | 90 | 16,56/15,75/2,84/219,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,77/5,05/34,26/194 |
| Компот из сухофруктов/ | 200 | 0,37/0,14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5/8,6/12,6/147,8 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,7/2,78/7,17/61,44 |
| Котлета из птицы | 90 | 16,69/13,86/10,69/234,91 | Печень по-строгановски | 90 | 13,81/7,8/7,21/154,13 |
| /Чахохбили | 90 | 21,52/19,57/2,45/270,77 | | | |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,33/3,81/26,04/151,12 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,40 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,05/80,5 |
| | | | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,89/8,82/9,6/126,42 | Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Жаркое с мясом (говядина) | 240 | 16,23/16,41/24,59/313,35 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/30 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукт в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Икра овощная | 60 | 1,02/7,98/3,06/88,8 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,03/6,38/11,17/126,47 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 |
| Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78/ | Биточек из птицы золотистый NEW | 90 | 20,98/20,44/4,61/289,63/ |
| Гуляш | 90 | 16,56/15,75/2,84/219,78 | / Чахохбили | 90 | 21,52/19,57/2,45/270,77 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0,14,85/59,48 |
| | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,75/8,79/8,75/138,04 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,63/1,66/4,39/81,67 | Запеканка из рыбы/ | 90 | 11,49/6,78/5,93/130,92 |
| | | | Рыба запеченная с сыром | 90 | 18,5/3,73/2,51/116,1 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом | 150 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 2,41/7,02/14,18/130,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/45 | 3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/50 | 4,66/0,48/29,52/141,0 3,3/0,6/20,1/99 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | | | |
| III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | | IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,66/5,51/8,75/111,57 | Суп овощной с мясом и сметаной | 200 | 6,03/6,38/11,17/126,47 |
| Плов с курицей | 250 | 26,38/24,6/39,97/485,84 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, | 90 | 15,77/13,36/1,61/190,47 |

| | | | | | |
|---|----------|--|---|-----------|--|
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 | сметана) Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,55/4,85/24,29/155,04 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукт в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Икра овощная | 60 | 1,02/7,98/3,06/88,8 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,75/8,79/8,75/138,04 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 200 | 5,67/6,42/8,46/118,37 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой / Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 90 | 20,18/20,31/2,1/274 24,03/19,83/1,61/279,17 | Пельмени отварные с маслом | 200/5 | 17,09/22,27/32,26/398,78 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | или Гуляш Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 90 150 | 16,56/15,75/2,84/219,6 7,26/4,96/31,76/198,84 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,27/7,12/109,75 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,75/8,79/8,75/138,04 |
| Минтай под сырно-картофельной-шубкой NEW/ | 90 | 13,36/4,65/5,82/117,73 | Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW/ | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,3 |
| Рыба запеченная с помидорами и сыром / | 90 | 18,61/5,33/2,89/133,04 | Чахохбили | 90 | 21,52/19,57/2,45/270,77 |
| Картофельное пюре с маслом/ | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Картофельное пюре с маслом/ | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,69/151,35 | Рагу овощное с маслом | 150 | 2,41/7,02/14,18/130,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/45 | 3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 | Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,51/4,83/14,47/123,38 | Суп овощной с цветной капустой NEW | 200 | 1,15/1,91/5,7/44,94 |
| Биточек мясной под сырной шапкой NEW/ Бефстроганов | 90 90 | 16,13/14,75/7,18/227,13 17,02/17,14/3,46/236,91 | Мясо тушеное | 90 | 16,41/15,33/1,91/211,4 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 9,19/5,64/13,63/141,18 | Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем | 200 | 4,66/7,31/7,08/112,51 |
| Филе птицы ароматное | 90 | 19,41/18,24/0,98/246,99 | Зраза мясная ленивая (говядина, курица) / Бефстроганов | 90 90 | 18,89/19,34/7,73/281,58 17,02/17,14/3,46/236,91 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,69/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |