

**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 ценность Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность 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 (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
ИТОГО	380	18,43/9,51/64,11/424,55	ИТОГО	415	15,74/9,02/62,24/363,50
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
<i>Котлета мясная Домашняя</i>	50	8,45/7,8/4,95/123,75	<i>Запеканка из печени со сливочным соусом</i>	90	11,61/7,02/2,52/119,43
<i>Сложный гарнир (картофель 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
ИТОГО	430	15,12/18,87/63,85/494,75	ИТОГО	460	19,48/11,21/75,96/488,68
СРЕДА			СРЕДА		
<i>Филе птицы тушенное в 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 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
ИТОГО	470	23,63/17,58/70,4/543,13	ИТОГО	480	30,49/20,95/64,92/581,23
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 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
ИТОГО	380	21,68/13,91/71,86/508,1	ИТОГО	430	16,33/6,0/51,58/335,26

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			
ИТОГО	485	19,11/8,14/67,73/432,76	ИТОГО	380	21,88/19,71/39,56/431,85
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
ИТОГО	440	26,26/8,97/78,87/513,16	ИТОГО	470	17,72/14,81/69,02/492,21
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/эн.ценн(к.кал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность 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
ИТОГО	440	20,44/7,12/65,42/420,25	ИТОГО	455	18,68/19,61/63,52/514,87
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			
ИТОГО	380	19,68/11,41/64,96/449,95	ИТОГО	365	16,15/7,63/50,53/347,8
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
ИТОГО	390	17,22/11,36/59,94/422,96	ИТОГО	375	14,56/11,0/37,13/314,67
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
<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			
ИТОГО	435	22,29/9,51/65,09/444,1	ИТОГО	445	21,64/8,51/72,59/466,95
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
<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
ИТОГО	430	14,63/15,91/66,51/476,55	ИТОГО	375	14,15/12,02/65,04/439,48
СУББОТА			СУББОТА		
<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
ИТОГО	475	16,8/15,82/61,59/469,28	ИТОГО	480	18,84/12,17/57,23/426,12

