

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

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>Щи с мясом и сметаной</i>	200	6,0/6,28/7,12/109,74	<i>Яйцо отварное</i>	50	5,95/5,05/0,3/70,7
<i>Плов с курицей</i>	250	26,5/15,5/39,75/404,75	<i>Суп куриный с вермишелью</i>	200	4,8/7,6/9,0/123,6
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4/0/27,0/110,0	<i>Мясо тушеное в сметане (говядина)</i>	45	10,62/3,73/1,35/81,45
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0	<i>Рис отварной с маслом</i>	150	3,3/4,95/32,25/186,45
			<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
ИТОГО	680	35,03/21,99/87,13/695,99	ИТОГО	675	27,0/21,54/67,16/579,0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
<i>Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)</i>	200	5,0/8,6/12,6/147,8	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	200	8,6/8,4/10,8/153,8
<i>Котлета мясная Домашняя</i>	90	15,21/14,04/8,91/222,75	<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>	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	670	26,88/33,71/80,41/741,55	ИТОГО	670	28,79/19,68/91,18/666,48
СРЕДА			СРЕДА		
<i>Рассольник с мясом и сметаной</i>	200	6,4/6,2/12,2/130,6	<i>Кукуруза консервированная</i>	30	1,32/0,24/8,82/40,8
<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>Сок фруктовый</i>	200	0/0/19,6/78,0
<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	670	30,03/23,78/82,6/673,73	ИТОГО	500	30,9/21,12/77,92/631,23

ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Рыба запеченная с сыром	90	19,2/3,4/3,1/120,8
Каши гречневая рассыпчатая с маслом	100	7,2/5,1/33,9/210,3	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Кисель плодово – ягодный	200	0/0/24,4/97,6	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
ИТОГО	425	32,79/21,65/72,13/623,48	ИТОГО	470	24,63/7,51/61,56/422,15
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Суп картофельный с мясом	200	6,0/5,4/10,8/115,6	Компот из кураги	200	1,0/0/23,6/98,4
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45			
Чай с сахаром	200	0,2/0/11,0/44,8			
Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0			
ИТОГО	745	26,37/17,8/85,79/620,84	ИТОГО	470	24,01/9,09/61,34/599,04
СУББОТА			СУББОТА		
Бефстроганов	90	16,65/8,01/4,86/158,22	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Каши пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78,0
			Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0
ИТОГО	485	34,59/12,97/81,3/592,27	ИТОГО	545	28,21/24,82/75,76/651,12
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)
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11,0/125,8
Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Филе птицы запеченное с овощами	90	12,39/14,03/2,55/188,2
Компот из с/фруктов	200	0,2/0,2/16,06/66,0	Каши перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный	25	1,42/0,27/9,3/45,32	Чай с сахаром	200	0,2/0/11,0/44,8
			Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108,0

ИТОГО	465	28,53/8,99/60,52/435,92	ИТОГО	685	25,58/25,49/69,04/623,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
<i>Курица запеченная</i>	90	22,41/15,3/0,54/229,77	<i>Маринад из моркови</i>	60	1,2/4,26/6,18/67,92
<i>Макаронны отварные с маслом</i>	150	6,45/4,05/40,2/223,65	<i>Суп куриный с рисом и томатом</i>	200	5,0/7,6/12,8/139,8
<i>Сок фруктовый</i>	200	0/0/19,6/78,0	<i>Бигос с мясом</i>	120	12,96/7,32/6,24/142,2
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13/0,21/13,26/72,0	<i>Кисель плодово – ягодный витаминизированный</i>	200	0/0/24,4/97,6
			<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,19/0,31/19,89/108,0
ИТОГО	470	30,99/19,56/73,6/603,42	ИТОГО	625	22,35/19,49/69,51/555,52
СРЕДА			СРЕДА		
<i>Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью</i>	90	21,66/11,7/3,1/202,32	<i>Сыр порциями</i>	10	2,44/2,36/0/31,0
<i>Картофельное пюре с маслом</i>	150	3,3/7,8/22,35/173,1	<i>Чахохбили</i>	90	20,25/15,57/2,34/230,13
<i>Сок фруктовый</i>	200	0/0/19,6/78,0	<i>Картофель запеченный с сыром</i>	150	4,05/6,6/24,9/174,75
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,19/0,31/19,89/108,0	<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
ИТОГО	485	28,15/19,81/64,94/561,42	ИТОГО	480	29,07/24,74/51,5/552,68
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
<i>Сыр порциями</i>	10	3,66/3,54/0/46,5	<i>Мясо тушеное в сметане</i>	90	21,24/7,47/2,7/162,9
<i>Филе птицы тушеное с овощами</i>	90	19,71/3,42/1,26/114,3	<i>Макаронны отварные с маслом</i>	150	6,45/4,05/40,2/223,65
<i>Макаронны 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>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	480	32,15/11,22/65,72/501,25	ИТОГО	485	31,28/11,83/89,79/604,55
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
<i>Яйцо отварное</i>	50	5,95/5,05/0,3/70,7	<i>Бефстроганов</i>	45	8,92/4,01/2,43/84,37
<i>Биточек из птицы</i>	90	16,56/14,22/11,7/240,93	<i>Картофельное пюре с маслом</i>	100	3,3/7,8/22,35/173,1
<i>Картофельное пюре с маслом</i>	150	3,3/7,8/22,35/173,1	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4/0/27,0/110,0
<i>Кисель плодово – ягодный витаминизированный</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>	30	2,13/0,21/13,26/72,0			
ИТОГО	520	27,94/27,28/72,01/654,33	ИТОГО	375	14,75/12,02/65,04/439,47
СУББОТА			СУББОТА		

<i>Икра свекольная</i>	30	1,26/4,26/7,26/72,48	<i>Горошек консервированный</i>	60	1,86/0,12/4,26/24,6
<i>Бефстроганов (говядина)</i>	90	16,65/8,01/4,86/168,75	<i>Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой</i>	90	19,71/15,75/6,21/245,34
<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 лимоном и мятой</i>	200	0,4/0,2/19,8/47,6
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,19/0,31/19,89/108,0	<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,19/0,31/19,89/108,0
<i>ИТОГО</i>	515	25,35/17,08/65,81/541,33	<i>ИТОГО</i>	545	29,51/20,28/70,56/559,79