

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь - октябрь 2021г.**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубасса

| I НЕДЕЛЯ  |                  | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/<br>Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ   |                  | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/<br>Эн.цен.(ккал)   |
|---|------------------|--|---|------------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>д, гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>д, гр. |  |
| Помидоры порционные   | 60               | 0,66/0,12/2,28/13,8  | Огурцы порционные   | 60               | 0,42/0,06/1,02/6,18  |
| Суп – пюре из овощей с гречками / Суп<br>овощной с гречками   | 200/1<br>0       | 3,2/7,4/15,6/141,6<br>3,2/7,4/15,6/141,6                         | Суп картофельный с мясом  | 200              | 6/5,4/10,8/115,6   |
| Филе птицы запеченное с овощами   | 90               | 12,39/14,03/2,55/188,2   | Плов с курицей  | 250              | 26,5/15,5/39,7/404,2   |
| Булгур отварной с маслом  | 150              | 5,8/5,1/26,1/172,8   | Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25            | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32                         |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25            | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32                       | Компот фруктово-ягодный (клубника)  | 200              | 0,5/0/15,8/65,36   |
| Сок фруктовый (мультифруктовый)   | 200              | 0/0/0,2/94,4   |   |                  |  |
| <b>ВТОРНИК</b>  |                  |  | <b>ВТОРНИК</b>  |                  |  |
| Маринад из моркови  | 60               | 1,2/4,2/6,18/67,92   | Икра свекольная   | 60               | 1,26/4,26/7,26/72,48   |
| Суп картофельный с мясом  | 200              | 6/5,4/10,8/115,60  | Щи с мясом и сметаной   | 200              | 6,4/6,2/7,6/111,2  |
| Котлета мясная с тыквой (говядина,<br>курица, тыква) / Мясо тушеное                                 | 90               | 15/13/7,3/206,1<br>18/16,6/2,9/232,8                             | Курица запеченная   | 90               | 9,5/5,6/14,3/145,5   |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 150              | 7,2/5,1/33,9/210,3   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 150              | 7,2/5,1/33,9/210,3   |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/25            | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,42/0,27/9,3/45,32                        | Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25            | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32                         |
| Кисель витаминизированный плодово<br>–ягодный (яблочно-облепиховый)                                 | 200              | 0/0/24,4/81,4  | Компот фруктово-ягодный (яблоко-<br>черноплодная рябина)  | 200              | 0,2/0/15,69/65,2   |
|   |                  |  |   |                  |  |
| <b>СРЕДА</b>  |                  |  | <b>СРЕДА</b>  |                  |  |
| Морская капуста   | 60               | 0,27/5,26/0,82/51,55   | Яйцо отварное   | 50               | 5,95/5,05/0,3/70,7   |
| Уха с рыбой   | 200              | 7,2/6,4/8/117,6  | Сыр порциями  | 15               | 3,66/3,5/0/46  |
| Гуляш   | 90               | 13,66/22,45/3,3/272,07   | Рассольник с мясом и сметаной   | 200              | 6,4/6,2/12,2/130,6   |
| Рис отварной с маслом   | 150              | 3,3/4,95/32,25/186,45  | Печень говяжья тушеная в сметанном<br>соусе/Запеканка из говяжьей печени<br>со сметанным соусом | 90               | 13,7/7,7/3,3/138,1<br>11,6/7,02/2,52/119,43                        |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/25            | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,42/0,27/9,3/45,32                        | Картофельное пюре с маслом /<br>Картофель отварной с маслом                                     | 150              | 3,3/7,8/22,35/173,1<br>3,15/4,5/17,55/122,85                       |
| Компот фруктово-ягодный (вишня)   | 200              | 0,2/0/15,56/63,2   | Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/50            | 3,19/0,31/19,89/108<br>2,8/0,54/18,6/90,9                          |
|   |                  |  | Компот фруктово-ягодный<br>(смородина-слива)  | 200              | 0,22/0/15,5/64,2   |
|   |                  |  |   |                  |  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |                  |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |                  |  |
| Огурцы порционные   | 60               | 0,42/0,06/1,02/6,18  | Маринад из моркови  | 60               | 1,2/4,2/6,18/67,92   |
| Борщ с мясом и сметаной   | 200              | 2,87/4,39/8,74/138   | Свекольник с мясом и сметаной   | 200              | 6,2/8,8/9,8/142,6  |
| Фрикадельки мясные с красным<br>соусом (свинина, курица, лук,<br>морковь) / Бефстроганов (говядины) | 90               | 15,03/17,19/7,6/245,8<br>16,65/8,01/4,86/158,2                   | Рыба запеченная с помидором и<br>сыром (минтай)   | 90               | 19,4/3,5/3,6/123   |
| Спагетти отварные с маслом  | 150              | 6,45/4,05/40,2/223,6   | Рис отварной с маслом   | 150              | 3,3/4,95/32,25/186,45  |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/25            | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,42/0,27/9,3/45,32                        | Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25            | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32                         |
| Компот фруктово-ягодный (яблоко-<br>смородина)  | 200              | 0,2/0/15,56/64   | Напиток плодово –ягодный<br>витаминизированный (клюквенный)                                     | 200              | 0/0/19,4/77  |
|   |                  |  |   |                  |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>  |                  |  | <b>ПЯТНИЦА</b>  |                  |  |
| Икра свекольная   | 60               | 1,26/4,26/7,26/72,48   | Помидоры порционные   | 60               | 0,66/0,12/2,28/13,8  |
| Суп куриный с булгуром, помидорами<br>и болгарским перцем   | 200              | 2,6/7,3/7/113,8  | Суп томатный с курицей, фасолью и<br>овощами  | 200              | 9,6/6,8/17,24/170,8  |
| Рыба запеченная с помидором и сыром<br>(минтай)   | 90               | 19,4/3,5/3,6/123,0   | Мясо тушеное  | 90               | 18/16,6/2,9/232,68   |
| Картофель отварной с маслом и<br>зеленью  | 150              | 3,3/3,9/25,65/151,35   | Спагетти отварные с маслом  | 150              | 6,45/4,05/40,2/223,65  |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25            | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32                       | Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/25            | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,42/0,27/9,3/45,32                          |
| Компот из сухофруктов   | 200              | 0,4/0/27/110   | Компот фруктово-ягодный (яблоко-<br>смородина)  | 200              | 0,2/0/15,5/64  |
|   |                  |  |   |                  |  |
| <b>СУББОТА</b>  |                  |  | <b>СУББОТА</b>  |                  |  |
| Помидоры порционные   | 60               | 0,66/0,12/2,28/13,8  | Кукуруза консервированная   | 60               | 1,32/0,24/8,82/40,8  |
| Суп картофельный с вермишелью   | 200              | 6,48/6,5/16,12/128   | Суп куриный с вермишелью  | 200              | 4,8/7,6/9/123,6  |
| Курица запеченная   | 90               | 9,5/5,6/14,3/145,5   | Котлета мясная (говядина, свинина,<br>курица) / Гуляш   | 90               | 17,8/12/8,3/211,8<br>14,9/13,95/3,3/198,45                         |
| Пюре из гороха с маслом   | 150              | 13,9/4,6/31,9/224,8  | Картофель запеченный  | 150              | 3,15/4,5/17,55/122,85  |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25            | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32                       | Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25            | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32                         |
| Компот фруктово-ягодный (яблоко)  | 200              | 0,2/0/16,3/66,6  | Компот из кураги  | 200              | 1/0/23,6/98,4  |
|   |                  |  |   |                  |  |
| <b>III НЕДЕЛЯ</b>   |                  | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/<br>Эн.цен.(ккал) | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>  |                  | Пищевая/энергетическая<br>ценность в<br>Б/Ж/У(г)/<br>Эн.цен.(ккал) |
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>д, гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>д, гр. |  |
| Огурцы порционные   | 60               | 0,42/0,06/1,02/6,18  | Помидоры порционные   | 60               | 0,66/0,12/2,28/13,8  |
| Суп картофельный с фасолью  | 200              | 6,8/5,4/8,8/111  | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками/Суп картофельный с<br>мясом                         | 200              | 8,6/8,4/10,8/153,8<br>6/5,4/10,8/115,6                             |
| Филе птицы тушеное в томатном<br>соусе  | 90               | 14,8/13,3/5,9/202,7  | Филе птицы запеченное с помидорами  | 90               | 20,2/11,5/1,3/189,9  |
| Спагетти отварные с маслом  | 150              | 6,45/4,05/40,2/223,65  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 150              | 7,2/5,1/33,9/210,3   |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25            | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32                       | Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25            | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32                         |
| Компот фруктово-ягодный (клубника-<br>алыча)  | 200              | 0,2/0,2/16,06/66   | Компот фруктово-ягодный (яблоко-<br>жимолость)  | 200              | 0/0/15,2/60,8  |

|   |        |  |   |          |   |
|---|--------|--|---|----------|---|
| <b>ВТОРНИК</b>  |        |  | <b>ВТОРНИК</b>  |          |   |
| Помидоры порционные   | 60     | 0,66/0,12/2,28/13,8                          | Кукуруза консервированная                               | 60       | 1,32/0,24/8,82/40,8                             |
| Суп гороховый с мясом   | 200    | 9/5,6/13,8/141,0                             | Рассольник с мясом и сметаной                           | 200      | 6,4/6,2/12,2/130,6                              |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (минтай)               | 90     | 19,7/15,7/6,2/245,3                          | Котлета мясная с сыром / Мясо тушеное                   | 90       | 16,24/20,31/5,73/272,7<br>18/16,59/2,9/232,8    |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный               | 150    | 3,3/7,8/22,35/173,1<br>3,15/4,5/17,55/122,85 | Макароны отварные с маслом                              | 150      | 6,45/4,05/40,2/223,65                           |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25  | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32   | Хлеб пшеничный/ржаной                                   | 30/20    | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,1/0,22/7,44/36,26       |
| Сок фруктовый (мультифруктовый)                                 | 200    | 0/0/0,2/94,4                                 | Компот фруктово-ягодный (красная смородина)             | 200      | 0,2/0/14,9/61,8                                 |
| <b>СРЕДА</b>  |        |  | <b>СРЕДА</b>  |          |   |
| Яйцо отварное   | 50     | 5,95/5,05/0,3/70,7                           | Икра свекольная   | 60       | 1,26/4,26/7,26/72,48                            |
| Сыр порциями  | 10     | 2,4/2,36/0/31                                | Суп куриный с рисом                                     | 200      | 4,4/7,6/9,2/123,2                               |
| Борщ с мясом и сметаной   | 200    | 6,2/7,2/9,2/127,8                            | Жаркое с мясом  | 250      | 17,3/32,3/25,5/461,5                            |
| Зраза мясная ленивая (свинина, курица)/ Гуляш                   | 90     | 18,71/19,9/7,52/278,3<br>14,8/13,9/3,3/198,4 | Хлеб пшеничный/ржаной                                   | 30/20    | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,1/0,22/7,44/36,26       |
| Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)          | 100/50 | 3,1/4,5/17,5/122,8                           | Сок фруктовый (ананасовый)                              | 200      | 0/0/19,6/78                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/25  | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,42/0,27/9,3/45,32    |   |          |   |
| Напиток яблочно-клубничный с лимоном                            | 200    | 0,22/0,12/16,66/69,6                         |   |          |   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |        |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |          |   |
| Огурцы порционные   | 60     | 0,42/0,06/1,02/6,18                          | Маринад из моркови                                      | 60       | 1,2/4,2/6,18/67,92                              |
| Суп рыбный с крупой   | 200    | 5/8,6/12,6/147,8                             | Суп картофельный с фасолью                              | 200      | 6,8/5,4/8,8/111                                 |
| Курица запеченная с сыром                                       | 95     | 22,2/15,4/0,5/230,7                          | Зраза рыбная ленивая / Рыба запеченная с сыром (минтай) | 90       | 16,39/6,6/14,45/208<br>19,26/3,42/3,15/120,87   |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                             | 150    | 7,2/5,1/33,9/210,3                           | Рис отварной с маслом                                   | 150      | 3,3/4,95/32,25/186,45                           |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25  | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32   | Хлеб пшеничный/ржаной                                   | 30/25    | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,42/0,27/9,3/45,32       |
| Компот фруктово-ягодный (смородина)                             | 200    | 0,2/0/14,69/61,8                             | Компот из чернослива и сухофруктов                      | 200      | 0,4/0/28,6/110                                  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>  |        |  | <b>ПЯТНИЦА</b>  |          |   |
| Икра свекольная   | 60     | 1,3/4,3/7,3/72,5                             | Огурцы порционные                                       | 60       | 0,42/0,06/1,02/6,18                             |
| Щи с мясом и сметаной   | 200    | 6,4/6,2/7,6/111,2                            | Суп пюре из тыквы с гречками/Суп из тыквы с гречками    | 200/10 / | 4,2/17,2/19,8/251,4<br>4,2/17,2/19,8/251,4      |
| Мясо тушеное  | 90     | 17,5/7,6/4,8/157,1                           | Котлета из птицы / Филе птицы тушеное в томатном соусе  | 90       | 16,5/14,2/11,7/240,9<br>14,85/13,32/5,94/202,68 |
| Макароны отварные с маслом                                      | 150    | 6,45/4,05/40,2/223,65                        | Сложный гарнир (картофель запеченный, капуста тушеная)  | 100/50   | 3,1/4,5/17,5/122,8                              |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25  | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32   | Хлеб пшеничный/ржаной                                   | 20/25    | 1,42/0,14/8,84/48<br>1,42/0,27/9,3/45,32        |
| Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый) | 200    | 0/0/19,8/81,6                                | Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)           | 200      | 0,28/0/15,6/63,8                                |
| <b>СУББОТА</b>  |        |  | <b>СУББОТА</b>  |          |   |
| Маринад из моркови  | 60     | 1,2/4,26/6,18/67,92                          | Яйцо отварное   | 50       | 5,95/5,05/0,3/70,7                              |
| Суп куриный с вермишелью  | 200    | 4,8/7,6/9/123,6                              | Сыр порциями  | 10       | 2,44/2,36/0/31                                  |
| Плов с мясом  | 250    | 24,93/46,6/39,93/365,2                       | Свекольник с мясом и сметаной                           | 200      | 6,2/8,8/9,8/142,6                               |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/25  | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32   | Гуляш   | 90       | 13,66/22,45/3,3/272,07                          |
| Компот фруктово-ягодный (клубника)                              | 200    | 0,5/0/15,8/65,36                             | Каша перловая рассыпчатая с маслом                      | 150      | 3,6/4,95/24,6/156,6                             |
|   |        |  | Хлеб пшеничный/ржаной                                   | 20/25    | 1,42/0,14/8,84/48<br>1,42/0,27/9,3/45,32        |
|   |        |  | Компот фруктово-ягодный (вишня)                         | 200      | 0,2/0/15,56/63,2                                |