

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2024 г.**

1 НЕДЕЛЯ			ПОНЕДЕЛЬНИК		ЭТИЧЕСКАЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК <small>Районное Управление Министерства Обр. Кубасса</small>	Выход, гр.	кая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)		Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Горошек консервированный	60	1,75/0,11/3,55/21,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200 200	8,49/7,64/10,58/145,11/ 5,78/5,5/10,8/115,7
Куриные нагетсы с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная с сыром	105 95	12,38/10,59/16,84/167,46/ 24,87/21,09/0,72/290,5	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90 90	12,3/7,1/5,67/135,56/ 13,81/7,8/7,21/154,13
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Макаронные отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная (говядина, курица)/Бефстроганов	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78/ 18,49/18,54/3,59/25,6
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) /Мясо тушеное	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47/ 18/16,5/2,89/232,8	Биточек из рыбы / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90 90	14,8/13,02/12,17/226,36/ 19,52/10,17/5,89/193,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW / Рыб овощное с маслом	100/50 150	3,55/7,16/17,64/150,45 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69
Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			