

Согласовано  
Директор МБ(К)ОУ \_\_\_\_\_ СОШ/ООШ

Утверждаю  
Директор МАУ «Питание школьников»  
Е.Ю. Алымова



**ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ  
март – май 2023 г.**

| I НЕДЕЛЯ                                      |           |  | II НЕДЕЛЯ                                    |           |  |
|---|-----------|--|--|-----------|--|
| ДНИ НЕДЕЛИ                                    | Выход, г. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) | ДНИ НЕДЕЛИ                                   | Выход, г. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) |
| <b>1 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                          |           |  | <b>8 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                         |           |  |
| Щи с мясом и сметаной                         | 200       | 6,0/6,28/7,12/109,74   | Суп куриный с<br>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                         | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | 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                        | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
|   |           |  | Компот из яблок                              | 200       | 0,2/0/16,3/66,6  |
| <b>2 ВТОРНИК</b>                              |           |  | <b>9 ВТОРНИК</b>                             |           |  |
| Суп рыбный с крупой<br>(рыбные консервы)      | 200       | 4,98/6,07/12,72/125,51                                       | Суп картофельный с<br>мясными фрикадельками  | 200       | 8,49/7,64/10,58/145,11                                       |
| Курица запеченная с сыром                     | 95        | 24,87/21,09/0,72/290,5                                       | Запеканка из печени со<br>сливочным соусом   | 90        | 12,3/7,1/5,67/135,56   |
| Пюре из гороха с маслом                       | 150       | 13,95/4,65/31,95/224,85                                      | Макароны отварные с<br>маслом                | 150       | 6,76/3,93/41,29/227,48                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Компот из яблок                               | 200       | 0,2/0/16,3/66,6  | Кисель плодово-ягодный<br>витаминизированный | 200       | 0/0/20/80,6  |
| <b>3 СРЕДА</b>                                |           |  | <b>10 СРЕДА</b>                              |           |  |
| Рассольник с мясом и<br>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 тушеное в<br>сливочно-сырном соусе | 90        | 19,78/24,51/2,52/312,28                                      | Котлета мясная<br>«Лукоморье»                | 90        | 17,25/14,98/7,87/235,78                                      |
| Спагетти отварные с<br>маслом                 | 150       | 6,76/3,93/41,29/227,48                                       | Каша гречневая<br>рассыпчатая с маслом       | 150       | 7,26/4,96/31,76/198,84                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Чай с сахаром                                 | 200       | 0/0/7,27/28,73   | Сок фруктовый                                | 200       | 1/0,2/20,2/92  |
| <b>4 ЧЕТВЕРГ</b>                              |           |  | <b>11 ЧЕТВЕРГ</b>                            |           |  |
| Свекольник с мясом и<br>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<br>«Домашняя»                  | 90        | 15,51/15,07/8,44/232,47                                      | Биточек из рыбы,<br>запеченный «Бриз»        | 90        | 14,8/13,02/12,17/226,36                                      |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая с маслом        | 150       | 7,26/4,96/31,76/198,84                                       | Рагу овощное с маслом                        | 150       | 2,41/7,02/14,18/130,79                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>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   |
| <b>5 ПЯТНИЦА</b>                              |           |  | <b>12 ПЯТНИЦА</b>                            |           |  |
| Суп картофельный с мясом                      | 200       | 5,78/5,5/10,8/115,7  | Суп куриный с рисом и<br>томатом             | 200       | 5/7,6/12,8/139,8   |
| 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                                       | Компот из кураги                             | 200       | 0,83/0,04/15,16/64,22  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Напиток плодово-ягодный<br>витаминизированный | 200       | 0/0/14,16/55,48  |  |           |  |
| <b>6 СУББОТА</b>                              |           |  | <b>13 СУББОТА</b>                            |           |  |
| Суп овощной с мясом и<br>сметаной             | 200       | 6,03/6,38/11,17/126,47                                       | Суп картофельный с<br>фасолью                | 200       | 6,66/5,51/8,75/111,57  |
| Бефстроганов                                  | 90        | 18,49/18,54/3,59/256   | Курица запеченная                            | 90        | 23,81/19,83/0,72/274,56                                      |
| Картофель отварной с<br>маслом и зеленью      | 150       | 3,33/3,81/26,04/151,12                                       | Каша пшенная вязкая с<br>маслом              | 150       | 3,93/4,24/21,84/140,55                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20     | 1,52/0,16/9,84/47<br>1,32/0,24/8,04/39,6                     | Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20     | 1,52/0,16/9,84/47<br>1,32/0,24/8,04/39,6                     |
| Отвар из шиповника                            | 200       | 0,64/0,25/16,06/79,85  | Компот из вишни                              | 200       | 0,15/0,04/12,83/52,45  |



| III НЕДЕЛЯ                                       |           |  | IV НЕДЕЛЯ  |           |  |
|--|-----------|--|--|-----------|--|
| ДНИ НЕДЕЛИ                                       | Выход, г. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) | ДНИ НЕДЕЛИ   | Выход, г. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) |
| <b>15 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            |           |  | <b>22 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |           |  |
| Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой  | 200       | 6,2/6,38/12,02/131,11  | Свекольник с мясом и сметаной  | 200       | 5,88/8,82/9,6/142,2  |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе              | 90        | 14,84/12,69/4,46/191,87                                      | Филе птицы тушеное с овощами (лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90        | 15,77/13,36/1,61/190,47                                      |
| 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                            | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной  | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Компот из сухофруктов                            | 200       | 0,37/0/14,85/59,48   | Напиток плодово-ягодный витаминизированный                           | 200       | 0/0/14,16/55,48  |
| <b>16 ВТОРНИК</b>                                |           |  | <b>23 ВТОРНИК</b>  |           |  |
| Суп гороховый с мясом                            | 200       | 9,19/5,64/13,63/141,18                                       | Бульон куриный с яйцом и гречками                                    | 200/12/10 | 6,01/4,38/7,73/93,68   |
| Запеканка куриная под сырной шапкой              | 90        | 20,17/20,31/2,09/274,0                                       | Гуляш  | 90        | 18,13/17,05/3,69/240,96                                      |
| Спагетти отварные с маслом                       | 150       | 6,76/3,93/41,29/227,48                                       | Пюре из гороха с маслом  | 150       | 13,95/4,65/31,95/224,85                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                            | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной  | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Компот из яблок                                  | 200       | 0,2/0/16,3/66,6  | Компот из яблок  | 200       | 0,2/0/16,3/66,6  |
| <b>17 СРЕДА</b>                                  |           |  | <b>24 СРЕДА</b>  |           |  |
| Суп куриный с вермишелью                         | 200       | 4,91/9,96/9,02/146,41  | Щи вегетарианские со сметаной  | 200       | 1,7/2,78/7,17/61,41  |
| Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой        | 90        | 19,52/10,17/5,89/193,12                                      | Ежики куриные с красным соусом                                       | 90        | 12,53/11,36/7,16/181,35                                      |
| Пюре картофельное с маслом                       | 150       | 3,28/7,81/21,57/170,22                                       | Пюре картофельное с маслом   | 150       | 3,28/7,81/21,57/170,22                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной                            | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной  | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Сок фруктовый                                    | 200       | 1/0,2/20,2/92  | Сок фруктовый  | 200       | 1/0,2/20,2/92  |
| <b>18 ЧЕТВЕРГ</b>                                |           |  | <b>25 ЧЕТВЕРГ</b>  |           |  |
| Суп-пюре картофельный с фрикадельками и гречками | 200/10    | 10,47/12,98/19,15/236,12                                     | Суп картофельный с мясом   | 200       | 5,78/5,5/10,8/115,7  |
| Гуляш  | 90        | 18,13/17,05/3,69/240,96                                      | Мясо тушеное   | 90        | 18/16,5/2,89/232,8   |
| 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                            | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной  | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Отвар из шиповника                               | 200       | 0,64/0,25/16,06/79,85  | Компот из сухофруктов  | 200       | 0,37/0/14,85/59,48   |
| <b>19 ПЯТНИЦА</b>                                |           |  | <b>26 ПЯТНИЦА</b>  |           |  |
| Борщ с мясом и сметаной                          | 200       | 5,74/8,78/8,74/138,04  | Борщ с мясом и сметаной  | 200       | 5,74/8,78/8,74/138,04  |
| Биточек из птицы                                 | 90        | 16,69/13,86/10,69/234,91                                     | Зрза мясная ленивая  | 90        | 18,69/19,34/7,73/281,58                                      |
| Картофель запеченный                             | 150       | 3,31/5,56/25,99/167,07                                       | Рагу овощное с маслом  | 150       | 2,41/7,02/14,18/130,79                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной                            | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной  | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Чай с сахаром                                    | 200       | 0/0/7,27/28,73   | Чай с сахаром  | 200       | 0/0/7,27/28,73   |
| <b>20 СУББОТА</b>                                |           |  | <b>27 СУББОТА</b>  |           |  |
| Суп картофельный с мясом                         | 200       | 5,78/5,5/10,8/115,7  | Суп овощной с мясом и сметаной                                       | 200       | 6,03/6,38/11,17/126,47                                       |
| Бефстроганов                                     | 90        | 18,49/18,54/3,59/256   | Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой                            | 90        | 19,52/10,17/5,89/193,12                                      |
| Каша пшеничная вязкая с маслом                   | 150       | 3,93/4,24/21,84/140,55                                       | Каша гречневая вязкая с маслом                                       | 150       | 4,3/4,24/18,77/129,54  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                            | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    | Хлеб пшеничный/ржаной  | 25/25     | 1,9/0,2/12,3/58,75<br>1,65/0,3/10,05/49,5                    |
| Компот из изюма                                  | 200       | 0/0/18,2/73,0  | Компот из вишни  | 200       | 0,15/0,04/12,83/52,45  |

Стоимость 1 дня 75 рублей.

**ВНИМАНИЕ!** Комплекс не является полноценным.