

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ШОУ № 69

Суря Чернышова СС

« 29 » _____ 2024г.



Утверждаю: Директор ООО «Милланд-М»

Суря Чернышова СС

« 29 » _____ 2024г.



Примерное 20-ти дневное меню школьных обедов

для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа 7-11 лет

Суря Чернышова СС

Исполнитель: Главный технолог ООО «Милланд-М»

8 (3846) 63-14-40, 63-13-40

всего, г. 7-11 лет

Б/Ж/У/Э.П.

№п/п	наименование блюда	
------	--------------------	--

Понедельник

Итого:		
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30
3	Компот из сухофруктов	200
2	Плов с мясом и курдюком	240
1	Циц с мясом и сметаной	200
		6/6,28/7,12/109,74
		25,58/32,45/37,43/544,85
		0,4/0,27/110

Вторник

Итого:		
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30
4	Компот из смеси фруктов и ягод	200
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150
2	Чахобили/Котлета из птицы	90
1	Суп рыбный (консерва) с крупой	200
		5/8,6/12,6/147,8
		20,25/15,57/2,34/230,13
		16,69/13,86/10,69/234,91
		3,3/7,8/22,39/173,1
		0,25/0,12,73/51,3

Среда

Итого: руб.		
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30
4	Чай с сахаром	200
3	Макаронные изделия с маслом	150
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе/Витонен из птицы	90
1	Свекольник с мясом и сметаной	200
		5,89/8,82/9,5/142,2
		13,94/16,18/5,21/224,21
		16,56/14,22/11,7/240,93
		6,45/4,05/40,2/223,65
		0,2/0,11/44,8

Четверг

Итого:		
1	Суп овощной с мясом и сметаной	200
2	Котлета (мясо, птица)/Гуляш	90
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный/Сок фруктовый	200
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30
		2,15/2,29/13,12/81,57
		18,49/18,54/3,59/256
		16,56/15,15/2,84/219,78
		7,2/5,1/33,9/210,3
		0/0,19,8/81,6
		1/0,2/20,2/92

Пятница

Итого:		
1	Суп картофельный с мясом	200
2	Филе минтая, тушеное с овощами	90
3	Рис отварной с маслом	150
4	Сок фруктовый/ Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30
		2,28/0,24/14,76/70,5
		1,98/0,36/12,06/59,4

Итого:

МЕНЮ 2-я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г -	11 лет	Б/Ж/У/Э.К.
------	--------------------	------------	--------	------------

Понедельник

Итого:				
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4	
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,85/173,1	
2	Гуаш по-Венгерски/котлета мясная	90	15,21/14,04/8,91/222,75	
1	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	
			14,42/13,68/4,17/198,05	

Вторник

Итого:				
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4	
4	Компот из смородины	200	0,4/0/27/110	
3	Макаронный отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	
2	Печень По-Строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,12	
1	Щи с маслом и сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74	

Среда

Итого:				
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4	
3	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6	
2	Жаркое с маслом	240	15,67/24,4/24,59/382,65	
1	Секольник с маслом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2	

Четверг

Итого:				
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4	
4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	
2	Филе птицы тушеное в томатном соусе/чехолбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	
1	Суп гороховый с маслом	200	9/5,6/13,8/141	

Пятница

Итого:				
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,32/0,24/8,04/39,6	
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
2	Пельмени отварные с маслом	240/10	21,36/27,83/40,32/498,47	
1	Раскольник с маслом со сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	

МЕНЮ 3-4 недели

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	11 лет	6/ж/у/з.л.
------	--------------------	--------	------------

Понедельник

Итого:		700	
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/1,10
2	Плов с курицей	240	25,32/23,61/38,37/465,6
1	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57

Вторник

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
4	Фруктовый кисель витаминизированный яблочно-апельсиновый/сок	200	1,0/2/20,2/92
3	Кляра: отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
2	Курица запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
1	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,06

Среда

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11,45,8
3	Картофельное пюре/картофель в мундире	150	3,3/7,8/22,35/179,1
2	Филе минтая запеченное под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
1	Шницель с мясом и сметаной	200	6/6,29/7,12/109,74

Четверг

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
4	Отвар из шиповника	200	0,4/0,27/1,2/72,8
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/39,9/210,3
2	Гуляш по-венгерски/Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
1	Суп картофельный с макаронами	200	5,51/4,83/14,47/123,98

Пятница

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11,44,8
3	Картофель запеченный/картофель отварной с маслом	150	3,3/3,9/25,68/151,35
2	Чахохбили/Витонек (мясо, птица)	90	16,56/14,22/11,7/240,93
1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141

МЕНЮ 4-я неделя

Школьный обед

№п	наименование блюда	выход, г. 7-	11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник				
1	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	
2	Филе птицы тушеное с овощами/Курца запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77	
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	
4	Фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5	1,98/0,36/12,06/59,4
Итого:				
700				
Вторник				
1	Суп куриный с томатом, фасолью и овощами	200	5,67/5,42/8,46/118,37	
2	Пельмени отварные с маслом	240/10	21,36/27,83/40,32/498,47	
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5	1,32/0,24/8,04/39,6
Итого:				
700				
Среда				
1	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	
2	Чахоябли	90	20,25/15,57/2,34/280,13	
3	Картофельное пюре/картофель в масле	150	3,3/7,8/22,35/173,1	
4	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5	1,98/0,36/12,06/59,4
Итого:				
700				
Четверг				
1	Суп овощной с гречками	210	2,32/2,28/13,15/82	
2	Мясо тушеное / Колбаса мясная	90	18/16,5/2,89/232,8	15,21/14,04/8,91/222,75
3	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5	1,98/0,36/12,06/59,4
Итого:				
700				
Пятница				
1	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,66/7,31/17,08/112,51	
2	Виточек (мясо, птица)/Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	16,56/14,22/11,7/240,93
3	Рататуй овощной	150	2,4/6,9/14,1/128,85	
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,8	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5	1,98/0,36/12,06/59,4
Итого:				
700				