

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Школа № 89

Иванов Иван Иванович

« 02 » сентября 2024г.

Утверждаю: Директор ООО «Милланда-М»

Иванов Иван Иванович

« 02 » сентября 2024 г.

М.П.



Примерное 20-ти дневное меню школьных обедов (осень)

для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа 7-11 лет



МЕНЮ 1-я неделя

Школьный обед

1-4 классы

№п/п	наименование блюда	Выход, г.	
		7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Щи с мясом и сметаной	200	6,6,28/7,12/109,74
2	Плов с мясом и куркумой	240	25,58/32,45/37,43/544,85
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110
4	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 рыбный (консерва) с крупой	200	5,8,6/12,6/147,8
2	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
3	Макаронны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Компот из смеси фруктов и ягод (вишня)	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	
Среда			
1	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого: руб.	700	
Четверг			
1	Суп овощной с мясом и сметаной	200	2,15/2,28/13,12/81,67
2	Гуляш	90	16,56/15,75/2,84/219,78
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
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 картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
2	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45
4	Сок 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	

МЕНЮ 2-я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник			
1	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
2	Гуляш по-Венгерски	90	14,42/13,68/4,17/196,05
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Вторник			
1	Щи с мясом и сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74
2	Печень По-Строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,12
3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Среда			
1	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2
2	Жаркое с мясом	240	15,67/24,4/24,59/382,65
3	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
			2,28/0,24/14,76/70,5
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Четверг			
1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
			14,84/12,69/4,46/191,87
2	Филе птицы тушеное в томатном соусе/Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Пятница			
1	Рассольник с мясом со сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
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
			2,28/0,24/14,76/70,5
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	1,32/0,24/8,04/39,6

МЕНЮ 3-я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г. 11 лет	Б/Ж/У/Э.ц.
Понедельник			
1	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57
2	Плов с курицей (филе)	240	25,32/23,61/38,37/465,6
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			2,28/0,24/14,76/70,5
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Вторник			
1	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
2	Курица запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
3	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Среда			
1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
2	Филе минтая запеченное под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Четверг			
1	Суп рыбный (консерва) с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8
			14,42/13,68/4,17/198,05
2	Гуляш по-Венгерски/Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Отвар из шиповника	200	0,4/0,27/17,2/72,8
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Пятница			
1	Щи с мясом и сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74
			20,25/15,57/2,34/230,13
2	Чихирь/Котлета куриная с сыром	90	16,56/14,22/11,7/240,99
			3,31/5,56/25,99/167,0
3	Картофель запеченный/картофель отварной с маслом	150	3,3/3,9/25,68/151,35
4	Компот из смеси фруктов и ягод (вишня)	200	0,25/0/12,73/51,3
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	

МЕНЮ 4-я неделя

Школьный обед

№п/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
			15,77/13,36/1,61/190,47
2	Филе птицы тушеное с овощами/Курица 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	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Вторник			
1	Рассольник с мясом со сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
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
			2,28/0,24/14,76/70,5
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/20	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	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
3	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/229,65
4	Отвар из шиповника	200	0,4/0,27/17,2/72,8
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Четверг			
1	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
2	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
3	Картофельное пюре/картофель в молоке	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	
Пятница			
1	Суп овощной с гренками	210	2,32/2,28/13,15/82
			13,94/16,18/5,21/224,21
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе/Котлета куриная с сыром	90	16,56/14,22/11,7/240,93
3	Рис отварной с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			2,28/0,24/14,76/70,5
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,98/0,36/12,06/59,4
	Итого:	700	