

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Калинкинская ООШ»

Л.В. Дроздова

2022 г.



Примерное

20-дневное меню обедов

для обучающихся 1-4 классов

Сезон: весенний

Калинкино

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март – Май 2022г**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубаса

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с мясом	250	27,75/11,25/38/365,25	Гуляш	90	14,88/13,95/3,3/198,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,0,27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200 200	8,6/8,4/10,8/153,8 6/5,4/10,8/115,6
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/ Курица запеченная с сыром	90 95	9,7/8,47/15,02/142,13 23,47/16,34/0,57/243,58	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски NEW	90 90	11,6/17,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,6	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов	90 90	15,3/14,85/7,56/224,91/ 16,65/8,01/4,86/168,75
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	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
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	15,2/14,04/8,9/222,75 18/16,5/2,89/232,8	Биточек из рыбы/ Рыба запеченная под сыром - овощной шапкой	90 90	15,03/9,99/14,58/208,08/ 19,7/1/5,75/6,21/245,34
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW / Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,37/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Рыба тушеная с овощами	90	12,4/2,88/4,6/93,5	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,41/0,27/9,3/45,32	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8			

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Солянка мясная NEW	200	7,62/13/5,65/172,8
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / курица запеченная с сыром	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 23,46/16,34/0,57/243,58	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62	<b>СРЕДА</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34	Фрикадельки куриные с красным соусом NEW / Чахохбили	90 90	13,03/8,84/8,16/156,21 20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35	Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп - пюре картофельный с колбасками и гречкам/ суп картофельный с колбасками и гречками	200/10 200/10	4,99/10,46/19,24/192,17 3,8/3,73/15,43/110,37	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Гуляш	90	14,88/13,95/3,3/198,45	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,5	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Яйцо отварное	50	5,95/5,05/0,3/70,7	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/10,2
Сыр порционными	10	2,44/2,36/0/31	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Зрза мясная лепивая /бефстроганов	90 90	18,7/19,2/7,5/278,28/ 14,31/28,8/4,68/335,52
Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,56/14,22/11,7/240,93/ 20,25/11,2/1,3/189,9	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW/Paru овощное с маслом	100/50 150	3,37/7,15/17,5/148,66 2,4/6,9/14,1/128,85
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			