



**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь 2024 г. – Октябрь 2024 г.**

<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,69/123,6
Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
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	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	60	0,97/4,88/3,8/63,5	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74
Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбными консервами	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное в таматном соусе	90	15,67/24,4/24,59/382,65	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Биточек мясной	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Суп картофельный с фрикадельками	200	14,28/20,38/5,83/265,98
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	15,67/24,4/24,59/382,65	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6/
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	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	0/0/14,4/58,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка из птицы с брокколи	90	13,63/13,22/7,66/205,95	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108 2,64/0,48/16,08/79,2
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			СРЕДА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Биточек из рыбы «Бриз»	90	15,03/9,99/14,58/208,08	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп гороховый с гречками	200	9,5/6/13,8/141
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зрза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8