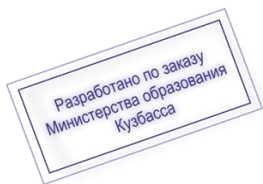
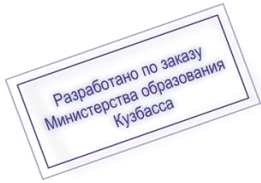


**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март – Май 2025 г.**



<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,04/34,26/194,01
Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0,12,73/51,3
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,31/5,04/14,77/134,41
Котлета мясная	90	12,82/14,06/6,88/212,10	Запеканка из печени со 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 маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0,12,73/51,3	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/78,78
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0,24/100
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Салат из фасоли с морковью	60	1,73/6,13/5,07/85,7			
Котлета из птицы «Ряба»	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Сложный гарнир (картофельное пюре, смесь овощная)	100/50	3,55/7,16/14,64/150,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Рыба тушенная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март – май 2025 г.**



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	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Запеканка куриная с брокколи	90	13,83/14,42/8,04/218,79	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Пельмени отварные с маслом	210	16,97/25,42/31,1/422,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/7,16/181,35
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
Сок фруктовый	200	0,6/0/23,6/104			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Огурцы свежие порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	60	0,58/5,33/1,83/55,99
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Зраза мясная ленивая	90	18,69/19,34/7,73/281,58
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	100/50	3,35/7,0/20,9/160,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73