

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления
образования администрации
муниципального округа
_____ Гавриченко О.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ОУ
СОШ №1 Яшкинского
муниципального округа
_____ Ошарина С.А.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей школьного возраста 5-11 классов
в образовательном учреждении
МБ ОУ СОШ №1 Яшкинского муниципального округа
на период апрель-май месяц 2024 год**

Меню составил: технолог МБУ «ЦБ ОО»

ПРИМЕРНОЕ 20и -ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ПОЛДНИКОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
АПРЕЛЬ– Май 2024 г.

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49	Плов с мясом	280	30,12/37,14/45,22/635,13
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	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 сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,25/0/12,73/51,3			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Горошек консервированный	100	0,91/0,18/5,91/36	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	100 100	13,66/7,88/6,3/150,62/ 15,35/8,66/8,01/171,26	Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью / Курица запеченная с сыром	105 105	12,38/10,59/16,84/167,46/ 27,49/23,31/0,79/321,08
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6	Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98/ 20,54/20,6/3,99/284,44	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
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	0,2/0/24/100	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ЧЕТВЕРГ		0,8/1/2,6/14	ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2
Биточек из рыбы/ Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100 100	16,44/14,47/13,53/251,5/ 21,69/11,3/6,54/214,58	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Мясо тушеное	100 100	17,23/16,75/9,38/258,3 19,3/17,58/3,4/249,15
Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW/Пагу овощное с маслом	100/80 180	4,33/8,76/19,32/175,39 2,89/8,43/17,02/156,95	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 75/	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60

		1,65/0,3/10,05/49,5	й		
ай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Жаркое с мясом	280	23,49/22,56/28,5/41 1,01	Рыба тушенная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105 ,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64, 22	Хлеб пшеничный/ржано й	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75 / 2,64/0,48/16,08/79,2
			Напиток плодово – ягодный витаминизированн ый	200	0/0/14,16/55,48

ПРИМЕРНОЕ 20и -ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ПОЛДНИКОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
АПРЕЛЬ – Май 2024 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)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/21 1,63	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,1 9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238 ,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 0	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Пельмени отварные с маслом или /	210	16,97/25,42/31,1/42 2,09	Залеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,4 5/
Гуляш	100		/Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,2 2
Пюре из гороха с маслом	180	19,5/18,23/4,55/260 ,49 18,98/5,06/38,41/27 1,43			
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,8/0,4/24,6/117,5/ 2,64/0,48/16,08/79, 2	Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2
Ежики куриные с красным соусом NEW / Чахохбили	100 100	14,3/12,89/6,65/200 ,23 23,92/21,75/2,73/30 0,86	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,69/11,3/6,54/214,58
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,94/9,37/25,88/204 ,26/ 3,96/4,68/30,78/181 ,62	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,94/9,37/25,88/204,26 / 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105 ,75/ 1,98/0,36/12,06/59, 4	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	0,6/0,2/23,6/104
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121	Фрукты в	150	0,6/0,45/15,45/70,5

		,24	ассортименте		
Мясо тушеное	100	19,3/17,58/3,4/249,15	Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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 сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Ассорти из свежих овощей	100	0,95/0,6/3,2/19	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Зраза мясная ленивая /Бефстроганов	100	20,99/21,48/8,59/31	Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,54/15,4/11,88/261,0
	100	18,87/32,14/3,99/384,44		100	1/22,72/22,13/1,77/299,16
Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW/Рагу овощное с маслом	100/80	4,33/8,76/19,32/175,39/	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,25/181,35
	100/80	2,898,43/17,02/156,95			
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75 / 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

Типовое меню составил: технолог МБУ «ЦБ ОО»