

СОГЛАСОВАНО:
Родительский комитет

И.И. Лукьянчук К.И.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
"СОШ №1"
Яшкинского муниципального
округа
С.А. Ошарина



ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5- 11 КЛАССОВ.
Ноябрь-Февраль 2024- 2025г

Составил: технолог МБУ «ЦБ ОО» по заявке образовательного учреждения на основании протокола родительского комитета

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ**

Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025 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.	
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Плов с мясом	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов/	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/
Компот фруктово - ягодный	200	0,19/0,07/14,95/61,78	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Котлета из птицы Ряба/	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
(Чахохбили)	90	(20,25/15,57/2,34/230,13)			
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	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	(Картофель отварной с маслом и зеленью)	150	3,3/3,9/25,69/151,35
			Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108,0 2,64/0,48/16,08/79,2
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Котлета мясная (говядина, курица/ Гуляш)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
				90	(18,13/17,05/3,69/240,96
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	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Курица, запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9,0/123,6
Котлета мясная (говядина, курица)/(Бефстроганов)	90	17,25/14,98/7,87/235,78	Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,77/6,21/245,34
	90	8 (18,49/18,54/3,59/256)			
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)/(Рагу овощное с маслом)	100/50	3,36/3,1/21,04/125,69 (2,4/6,9/14,1/128,85)
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
Отвар из шиповника	200	0,6/0/18,45/75,9	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

**ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

5-11 КЛАССОВ

Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025 г.

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, д, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное 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 гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200 200	0,37/0/14,85/59,48 0,19/0,07/14,95/61,78	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Плов с мясом	250	26,9/33,15/40,4/567,0
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
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
Рыба тушеная с овощами	90	13,8/3,2/5,1/103,9	Котлета мясная «Деликатесная»/ (Чахохбили)	90 90	14,4/20,43/8,91/284,4 (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 3,3/3,9/25,69/151,35	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11,0/45,6	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/9 2
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	25,25/27,65/13,69/407,89
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,2/114,68
Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,25/11,2/1,3/189,9	Котлета мясная (говядина, курица)/(Бефстроганов)	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 (18,49/18,54/3,59/256)
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6