

СОГЛАСОВАНО:
Родительский комитет

 Луняев Н.И.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
"СОШ №1"
Яшкинского муниципального
округа



С.А.Ошарина

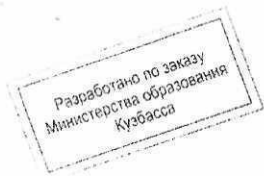
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5- 11 КЛАССОВ.
Март-Май 2025г.

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ
Март 2025 г. – Май 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	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
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			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	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19	Плов с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1			
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/
		1,65/0,3/10,05/49,5			1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			СРЕДА		
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп гороховый	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Котлета мясная (говядина, курица/ (Бефстроганов)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65		90	(18,49/18,54/3,59/256,0
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
		1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром и лимоном	200	1,14/0,22/7,44/36,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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	90	14,4/20,43/11,0/284,4	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,77/6,36/133,22
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75
		1,14/0,22/7,44/36,26			1,65/0,3/10,05/49,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11,0/45,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Рыба, тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45			
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/
		2,64/0,48/16,08/79,2			1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,2

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса



ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ
Март 2025 г. – 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)
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,02/131,11	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
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	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6
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	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,2	Суп из овощей с гречками	200/10	2,8/5,18/13,7/77,78
Курица запеченная	100	24,9/17,0/0,6/255,3	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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	1,52/0,16/9,84/47/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Котлета мясная	90	14,4/20,43/11,0/284,4
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	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/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11,0/45,6	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11,0/45,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,2	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	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8