

 **ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

**Март-май**

|  |  |
| --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | **II НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр./энерге-тическая ценность, ккал** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр./энерге-тическая ценность, ккал** |
| Щи с мясом и сметаной | 200/112,2 | Свекольник с мясом и сметаной | 200/142,6 |
| Запеканка из печени с красным соусом/печень тушеная в красном соусе | 90/117,72/132,39 | Плов с курицей | 240/388,08 |
| Спагетти отварные с мясом | 150/223,65 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20/72/36,26 | Компот фруктово-ягодный (клубника) | 200/65,36 |
| Компот из сухофруктов | 200/110 |  |  |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Суп рыбный с крупой (сайра) | 200/147,8 | Суп куриный с вермишелью | 200/123,6 |
| Биточек мясной/гуляш | 90/211,77/138,78 | Запеканка из печени со сливочным соусом/Печень тушеная со сметаной | 90/119,43/138,15 |
| Картофельное пюре с маслом/картофель отварной с маслом и зеленью | 150/173,1/151,35 | Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный | 150/173,1/122,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/25/72/36,26 |
| Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200/67,72 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный (клюквенный) | 200/97,6 |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Суп гороховый с мясом | 200/141 | Уха с рыбой | 200/117,6 |
| Курица запеченная с сыром | 95/242,53 | Чахохбили | 90/230,13 |
| Рагу овощное вариант 1 | 150/72,15 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/210,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/20/72/36,26 |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый) | 200/81,6 | Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина) | 200/87,4 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Борщ с мясом и сметаной | 200/127,8 | Рассольник с мясом и сметаной | 200/130,6 |
| Люля-кебаб с томатным соусом с зеленью/Бефстроганов | 90/181,98/158,22 | Котлета мясная/гуляш | 90/224,91/300,06 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/210,3 | Рагу овощное вариант 2 | 150/85,55 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 |
| Компот фруктово-ягодный (яблоко-клюква) | 200/64,94 | Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый) | 200/76,8 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Суп куриный овощной | 200/103,84 | Суп – пюре из овощей с гренками / Суп овощной с гренками | 200/10/148,68/144,48 |
| Рыба запеченная с сыром | 90/120,87 | Мясо тушеное в сметане | 90/162,9 |
| Рис отварной с овощами | 150/186,45 | Макароны отварные с маслом | 150/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/25/72/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 |
| Компот фруктово-ягодный (красная смородина) | 200/82 | Компот из кураги | 200/98,4 |
| **III НЕДЕЛЯ** | **IV НЕДЕЛЯ** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Суп картофельный с мясом | 200/115,6 | Суп овощной с мясом и сметаной | 200/125,8 |
| Филе птицы тушеное с овощами | 90/114,3 | Филе птицы запеченное в розовом соусе | 90/202,68 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/210,3 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150/156,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/25/72/36,26 |
| Компот фруктово-ягодный (облепиха) | 200/61,5 | Напиток витаминизированный плодово-ягодный (черносмородиновый) | 200/76,8 |
| **ВТОРНИК** |  | **ВТОРНИК** |  |
| Суп гороховый с мясом | 200/141 | Суп куриный с рисом и томатом | 200/139,8 |
| Курица запеченная  | 90/229,47 | Бигос с мясом  | 240/284,4 |
| Рагу овощное вариант 3 | 150/85,55 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 | Компот из чернослива и сухофруктов | 200/110 |
| Отвар из шиповника | 200/101,2 |  |  |
| **СРЕДА** |  | **СРЕДА** |  |
| Щи с мясом и сметаной  | 200/111,2 | Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной | 200/130,6 |
| Гуляш | 90/138,78 | Котлета из птицы/филе птицы тушеное в томатном соусе | 90/240,93/202,68 |
| Рис отварной с мясом | 150/182,45 | Рис отварной с маслом | 150/186,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20/72/36,26 |
| Компот из сухофруктов | 200/110 | Сок фруктовый (персиковый) | 200/92 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |
| Суп куриный с вермишелью | 200/123,6 | Суп картофельный с мясом | 200/115,6 |
| Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 90/208,08/245,34 | Гуляш | 90/138,78 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с луком и зеленью | 150/173,1/208,65 | Макароны отварные с маслом | 150/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20/72/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25/72/36,26 |
| Сок фруктовый  | 200/78 | Компот фруктово-ягодный (черная смородина) | 200/93 |
| **ПЯТНИЦА** |  | **ПЯТНИЦА** |  |
| Борщ с мясом и сметаной | 200/127,8 | Рассольник с мясом и сметаной | 200/130,6 |
| Биточек из птицы/филе птицы тушеное в сливочном соусе | 90/240,93/128,7 | Котлета мясная/Бефстроганов | 90/211,77/158,22 |
| Макароны отварные с маслом | 150/223,65 | Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный | 150/173,1/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20/72/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/20/72/36,26 |
| Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный) | 200/97,6 | Компот фруктово-ягодный (яблоко-брусника) | 200/66,4 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |