

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март - май**

Разработано по заказу
Министерства образования
Смоленской области

ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Фрукт в ассортименте		150	0,64/0,64/14,17/70,5	Фрукт в ассортименте		150	0,64/0,64/14,17/70,5
Щи с мясом и сметаной		200/10/10	4,84/7,5/8,36/121,48	Свекольник с мясом и сметаной		200/10/10	4,98/7,62/9,98/128,68
Запеканка из печени с красным соусом / Печень тушеная в кр		90	12,24/6,57/2,52/117,72 13,68/7,11/3,42/132,39	Плов с курицей		240	25,44/14,88/38,16/388,08
Спагетти отварные с маслом		150	6,45/5,85/37,8/218,4	Хлеб пшеничный/ржаной		45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4	Компот фруктово-ягодный (клубника)		200	0,13/0,03/26/106,2
Компот из сухофруктов		200	0,2/0/28/110				
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Яйцо отварное		40	5,1/4,6/0,3/63	Маринад из моркови		60	0,77/3,04/5,62/76,14
Сыр порциями		10	2,32/2,95/0/36,4	Суп куриный с вермишелью		200	4,8/7,6/9/123,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)		200	7,38/5,78/12,84/133	Запеканка из печени со сметанным соусом / Печень тушеная со сметаной		90	11,61/7,02/2,52/119,43 13,77/7,74/3,33/138,15
Биточек мясной / Гуляш из говядины «Смоляной бочок»		90 (75/75)	17,82/11,97/8,28/211,77 23,04/26,6/5,3/352,92	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный		150	3,22/5,5/24/156 3,15/4,5/17,55/122,85
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с маслом и зеленью		150	3,22/5,5/24/156 3,3/3,9/25,65/151,3	Хлеб пшеничный/ржаной		60/25	4,4/0,3/29/141 1,5/0,28/12,35/58
Хлеб пшеничный/ржаной		45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58	Кисель витаминизированный		200	0/0/19,8/81,6
Компот фруктово-ягодный (вишня)		200	0,4/0,2/27,6/114				
СРЕДА				СРЕДА			
Свекла тушеная с яблоками		60	0,78/6,12/5,52/79,5	Огурцы порционные		60	0,42/0,06/1,14/6,6
Суп гороховый с мясом		200/10	9/5,6/13,8/141	Уха с рыбой		200	7,2/6,4/8/117,6
Курица запеченная с сыром		95	23,65/16,15/0,57/242,53	Чахохбили		90	20,25/15,57/2,34/230,13
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек)		150	4,95/2,25/8,25/72,15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	5,8/5,2/39,4/243
Хлеб пшеничный/ржаной		45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58	Хлеб пшеничный/ржаной		40/20	2,93/0,2/19,33/94 1,2/0,22/9,88/46,4
Кисель витаминизированный		200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный (малина)		200	0,24/0,15/26,3/109,5
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Помидоры порционные		60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукт в ассортименте		150	0,64/0,64/14,17/70,5
Борщ с мясом и сметаной		200/10/10	4,7/8,06/8,88/127,08	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной		200/10/10	4,88/8,26/13,36/148,08
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью		90 (75/75)	12,69/9/12,6/181,98 23,83/34,15/6,86/430,54	Котлета мясная «Школьная» / Гуляш «Смоляной бочок»		90/ (75/75)	15,3/14,85/7,56/224,91 23,04/26,61/5,32/352,92
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	5,8/5,2/39,4/243	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)		150	2,06/1,95/14,96/85,55
Хлеб пшеничный/ржаной		45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58	Хлеб пшеничный/ржаной		45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58
Компот фруктово-ягодный (яблоко-клюква)		200	0,12/0/16,12/64,94	Напиток витаминизированный		200	0/0/18/72,4
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Маринад из моркови «Чудесный»		60	0,77/3,04/5,62/76,14	Горошек консервированный		60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп куриный овощной		200	4,56/4,88/10,42/103,84	Суп из овощей с гречками, мясом, сметаной		200/10/10	5,98/8,43/16,87/167,97
Рыба запеченная с сыром		90	19,26/3,42/3,15/120,87	Мясо тушеное в сметане		90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с овощами «Смак»		150	4,2/5,4/51,4/223,5	Макароны отварные с маслом		150	5,4/4,9/36,4/211,5
Хлеб пшеничный/ржаной		40/25	2,93/0,2/19,33/94 1,5/0,28/12,35/58	Хлеб пшеничный/ржаной		45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58
Компот фруктово-ягодный (смородина)		200	0,2/0/20,4/82	Компот из кураги		200	1,3/0/23,73/96

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март - май**

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эп.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эп.цен.(ккал)
Икра кабачковая	60	0,84/4,2/3,66/57,12	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Суп картофельный с мясом	200/10	5,22/4,96/16/131,68	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/10	4,74/8,27/9,26/130,96
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,8/5,2/39,4/243	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/7,74/20,4/141
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58	Хлеб пшеничный/ржаной	60/25	4,4/0,3/29/141 1,5/0,28/12,35/58
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,4/0,2/27,6/114	Напиток витаминизированный	200	0/0/18/72,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Яйцо отварное	40	5,1/4,6/0,3/63	Фрукт в ассортименте	150	0,64/0,64/14,17/70,5
Суп картофельный с горохом, с мясом	200/10	4,82/5,96/12,1/121,28	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06/1,95/14,96/85,55	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4/0,28,6/110
Отвар из шиповника	200	0,8/0,24,6/101,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукт в ассортименте	150	0,64/0,64/14,7/70,5	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Щи с мясом и сметаной	200/10/10	6,4/6,2/7,6/111,2	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200	6,2/7,6/9,2/130,6
Гуляш из говядины «Смоляной бочок»	75/75	23,04/26,61/5,32/352,92	Котлета из птицы «Ряба» / Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,56/14,22/11,7/240,93 14,85/13,32/5,94/202,68
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4
Компот из сухофруктов	200	0,2/0,0,28/110	Сок фруктовый	200	1/0,2/26/76
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукт в ассортименте	150	0,64/0,64/14,17/70,5
Сыр порциями	10	2,32/2,95/0/36,4	Суп картофельный с мясом	200/10	5,22/4,96/16/131,68
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Гуляш из говядины «Смоляной бочок»	75/75	23,04/26,61/5,32/352,92
Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	16,39/6,59/14,43/208,08 19,71/15,75/6,21/245,34	Макароны отварные с маслом	150	5,4/4,9/36,4/211,5
Картофельное пюре с маслом / Картофель отв с луком и зеленью	150	3,22/5,5/24/156 3,45/10,35/25,65/208,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,3/0,23/21,8/105,8 1,5/0,28/12,35/58	Компот фруктово-ягодный (смородина)	200	0,2/0,20,4/82
Сок фруктовый	200	1/0,2/26/76			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	0,77/3,04/5,62/76,14	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,14/6,6
Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,7/8,06/8,88/127,08	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200/10/10	4,88/8,26/13,36/148,08
Биточек из птицы «Нежный» / Филе птицы тушеное в сметанном соусе	90	16,56/14,22/11,7/240,93 16,02/5,4/3,96/128,7	Котлета мясная «Лукоморье»/ Бефстроганов из говядины «Последняя четверть»	90/ (75/75)	17,82/11,97/8,28/211,77 23,83/34,15/6,86/430,54
Макароны отварные с маслом	150	5,4/4,9/36,4/211,5	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,22/5,5/24/156 3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4	Хлеб пшеничный/ржаной	60/20	4,4/0,3/29/141 1,2/0,22/9,88/46,4
Кисель витаминизированный	200	0/0/26/102	Компот фруктово-ягодный (яблоко-брусника)	200	0,14/0/16,46/66,4

Работано по заказу
Министерства образования
и науки Московской
области