

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2025г
без салатов

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,60/0,00/16,95/69,00
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с курицей	250	26,38/24,6/39,97/485,84	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0,15/46,62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0,15/46,62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/77,75
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
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	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Суп из овощей с гречкой	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
	90		Юля-кебаб с томатным соусом и зеленью	90	12,69/9/12,60/181,98
Котлета мясная «Лукоморье»		17,25/14,98/7,87/235,78	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	30/20	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	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Икра овощная	60	1,02/7,98/3,06/88,8
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,775/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2025г
без сыатов**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цел.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цел.(ккал)
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/1/10	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0,0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,16,95/69	Икра овощная	60	1,02/7,98/3,06/88,8
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Курица запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью	90	12,69/9/12,60/181,98
Макароны 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	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0,15,46/62	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0,15,46/62
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
ПЦи 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 запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	16,99/6,56/3,06/136,12	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/7,8/22,35/173,10	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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
Сок фруктовый	200	0,0/19,6/78	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Икра овощная	60	1,02/7,98/3,06/88,8	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп-пюре из тыквы с гречками	200/10	4,32/15,96/19,76/242,32
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Биточек из птицы с сыром	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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
Отвар из шиповника	200	0,8/0,24/6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/1/10
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с пермишью	200	4,87/6,9/123,6
Биточек из птицы «Нежный»	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Мясная корзинка с сыром	90	25,81/27,17/7,86/381,07
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8