

Согласовано: _____ Утверждаю: Директор ООО «Милланд-М»

Директор образовательного учреждения:

_____ / _____

« _____ » _____ 2023г.

_____ / _____
« *sp* » _____ 2023 г.

Примерное 20-ти дневное меню школьных обедов

для обучающихся 1-4 классов

Возрастная группа 7-11 лет



Исполнитель: Главный технолог ООО «Милланд-М»

8 (3846) 63-14-40, 63-13-40

[Signature]
Туркина Елена

МЕНЮ

1 -я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г.	7-11 лет	Б/Ж/У/Э.Ц.
Понедельник				
1	Щи с мясом со сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74	
2	Плов с курицей (филе, рис)	250	26,9/33,15/40,4/567	
3	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,42/0,27/9,3/45,32	
Итого:				
700				
Вторник				
1	Суп рыбный (консерва) с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8	
2	Чахобили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	
3	Картофель отварной с маслом	150	3,3/3,9/25,69/151,35	
4	Компот из вишни	200	1/0/23,6/98,4	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26	
Итого:				
700				
Среда				
1	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	
2	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	
3	Макаронны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26	
Итого: руб.				
700				
Четверг				
1	Суп овощной	200	2,15/2,28/13,12/81,67	
2	Котлета мясная	90	15,21/14,04/8,91/222,75	
3	Каша гречневая распычатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26	
Итого:				
700				
Пятница				
1	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	
2	Филе минтая, тушеное с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45	
4	Напиток фруктово-ягодн. витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26	
Итого:				
700				

МЕНЮ

2 - я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	б/ж/у/э.ц.
------	--------------------	--------------------	------------

Понедельник

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,78/0,18/11,05/60
4	Компот из вишни	200	1/0/23,6/98,4
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45
2	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
1	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6

Вторник

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,78/0,18/11,05/60
4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,8/81,6
3	Картофельное пюре	150	3,3/7,8/22,35/173,1
2	Печень Ло-Страновски	90	13,81/7,8/7,21/154,12
1	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8

Среда

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,78/0,18/11,05/60
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
2	Курница запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
1	Суп рыбный (консерва) с крупой	200	5/8,6/12,6/147,8

Четверг

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,78/0,18/11,05/60
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
3	Жаркое с мясом	240	2,88/8,88/24,48/428,64
2	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141

Пятница

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,78/0,18/11,05/60
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
3	Рагу овощное	150	2,4/6,9/14,1/128,85
2	Филе минтая запеченное под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
1	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04

МЕНЮ
3-я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г - 11 лет	б/ж/у/э.ц.
------	--------------------	-------------------	------------

Понедельник

Итого:			
1	Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/11,57
2	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,92/202,68
3	Каша гречневая распычатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26

Вторник

Итого:			
1	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
2	Куряца запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58
3	Макароньы отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
4	Компот из вишни	200	1/0/23,6/98,4
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26

Среда

Итого:			
1	Щи с мясом со сметаной	200	6/6,28/7,12/109,74
2	Филе минтая запеченное под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
3	Картофельное пюре	150	3,3/7,8/22,35/173,1
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26

Четверг

Итого:			
1	Суп картофельный с макаронами	200	5,51/4,83/14,47/123,38
2	Гуляш по-венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05
3	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/182,45
4	Отвар из шиповника	200	0,4/0,27/17,2/72,8
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26

Пятница

Итого:			
1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
2	Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93
3	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26

МЕНЮ

4 - я неделя

Школьный обед

№п/п	наименование блюда	выход, г. 7-11 лет	б/ж/у/з.ц.
------	--------------------	--------------------	------------

Понедельник

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26
4	Напиток фруктово-ягодн. витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4
3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
2	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46
1	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6

Вторник

Итого:		700	
4	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	40/40	2,64/0,48/16,08/79,2
3	Компот из вишни	200	1/0/23,6/98,4
2	Пельмени отварные с маслом	210	16,96/24,61/31,12/416,03
1	Суп куриный с томатом, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37

Среда

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
3	Картофельное пюре	150	3,3/7,8/22,35/173,1
2	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
1	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04

Четверг

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26
4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
3	Макаронь отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
2	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
1	Суп из тыквы с гречками	210	2,32/2,28/13,15/82

Пятница

Итого:		700	
5	Хлеб пшеничный витаминный/ржаной	30/30	1,14/0,22/7,44/36,26
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
3	Рагу овощное	150	2,4/6,9/14,1/128,85
2	Бефстроганов со свинины	90	18,49/18,54/3,59/256
1	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,66/7,31/17,08/112,51