



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
СЕНТЯБРЬ-НОЯБРЬ 2021г**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецептуры	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецептуры
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1	Конфитюр	20	0,08/0,06/8,5/34,6	3
Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2	Филе птицы запеченное в розовом соусе	100	25,4/6,3/1,8/165	151
Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	14,85/13,32/5,94/202,68	80	Макароны отварные с маслом	180	7,74/1,26/48,24/268,38	64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	54	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	95
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114				
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Яйцо вареное/ Масло сливочное порциями	40/20	4,76/4,04/0,24/56,56 0,16/14,44/0,26/130,86	17.фев	Яйцо вареное	40	4,76/4,04/0,24/ 56,56	17
Суп молочный рисовый/ Омлет натуральный	250/200	8,25/7,25/29,25/214,5 20,8/21,8/3,6/ 293,6	43/66	Каша "Дружба"	250/7,5	8,19/10,41/43,86/301,39	260
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24 (10)	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	20
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Котлета из птицы "Ряба"	100	18,4/15,8/13/ 267,17	84	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	28,2/20,8/40/465	69
Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207/72	50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24 (10)
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1	Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	112	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	9,5/9,25/38,5/276	168	Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	9,5/9,25/38,5/276	168
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24 (10)	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24 (10)
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
				Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	107
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	28	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	28
Котлета мясная "Лукоморье"	100	19,8/13,3/9,2/ 235,3	152	Рыба запеченная со сметаной и зеленью	100	18,6/7,5/0,7/144,8	77
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	53	Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207/72	50
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	98	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.			
Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	14,85/13,32/5,94/202,68	80	Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127	177
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	54	Макароны отварные с маслом	180	7,74/1,26/48,24/268,38	64
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24 (10)
Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	95
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Яйцо вареное/Масло сливочное порциями	40/ 20	4,76/4,04/0,24/56,56 0,16/14,44/0,26/130,86	17 2	Яйцо вареное	40	4,76/4,04/0,24/56,56	17
Каша овсяная молочная с маслом/ Омлет с сыром	258/ 200	9,5/14,5/32,5/298,25 25/26/3,6/348,6	59/67	Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	9,5/9,25/38,5/276	168
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24 (10)	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2
Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120
Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	32/22/40/482,6	69	Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24 (10)	Каша овсяная молочная с маслом	258	9,5/14,5/32,5/298,25	59
Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24 (10)
Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	107
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,9/8,7538,28/263,68	56	Бефстроганов	110	20,35/9,79/5,94/193,38	126
Конфитюр	20	0,08/0,06/8,5/34,6	3	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	53
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2
Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120
Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	112				
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	28	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	28
Биточек мясной "Пионерский"	100	19,8/13,3/9,2/235,3	91	Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	53	Рыба тушеная с овощами	110	15,18/3,52/5,61/114,29	75
Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Картофель запеченный/ Картофельное пюре	180	3,78/5,4/21,06/147,42 3,96/9,36/26,82/207,72	52
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	107	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120
				Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64	98/254

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОВЗ. ИНВАЛИДОВ (2е ПИТАНИЕ)  
СЕНТЯБРЬ-НОЯБРЬ 2021г Чистогорск

I НЕДЕЛЯ			№ рецепту ры	II НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	(г), Эн.цен. (ккал)		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энерге тическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецепту ры
Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	9,5/9,25/38,5/276	168	Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,9/8,7538,28/ 263,68	56
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24(10)	Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1
Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	107	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	112
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Рыба запеченная в омлете/ Биточек из рыбы запеченный	100	22,8/9/4,6/191 16,7/11,1/16,2/ 231,2	147	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24(10)
Макароны отварные с маслом	180	7,74/1,26/48,24/268, 38	64	Бигос с мясом	280	30,24/17,08/14,56/ 331,8	178
Изделия хлебобулочные сдобные в ассортименте	100	7,36/4,88/66,24/ 337,16		Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	107
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	95				
СРЕДА				СРЕДА			
Яйцо вареное	40	4,76/4,04/0,24/ 56,56	17	Изделия хлебобулочные сдобные в ассортименте	100	7,36/4,88/66,24/ 337,16	
Каша "Дружба"	250/7,5	8,19/10,41/43,86/ 301,39	260	Биточек из птицы "Нежный"	100	18,4/15,8/13/267,7	194
Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/ 130,86	2	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74	53
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114	Компот из сухофруктов/ яблоком	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64	98/124
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Изделия хлебобулочные сдобные в ассортименте	100	7,36/4,88/66,24/ 337,16		Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	13
Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/3 05,2	86	Мясо тушеное с картофелем	280	24,36/10,36/28,56/ 305,2	87
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Яйцо вареное/ Масло сливочное порциями	40/ 20	4,76/4,04/0,24/ 56,56 0,16/14,44/0,26/ 130,86	17	Яйцо вареное	40	4,76/4,04/0,24/56,56	17
Каша овсяная молочная с маслом/ Омлет с сыром	258/ 200	9,5/14,5/32,5/298,25 25/26/3,6/348,6	59/67	Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	9,5/9,25/38,5/276	168
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24(10)	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,8 6	2
Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/ 20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115	Чай с сахаром лимонам	200	0,2/0/11/45,6	113



III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ			Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	(г), Эн.цен. (ккал)		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр.	(г), Эн.цен. (ккал)	
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1	Яйцо вареное	40	4,76/4,04/0,24/ 56,56	17
Суп молочный рисовый	250	8,25/7,25/29,25/214,5	43	Каша "Дружба"	250/7,5	8,19/10,41/43,86/301,39	260
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24(10)	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	107	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>				
Рыба запеченная с сыром/Биточек из рыбы запеченный	100	21,4/3,8/3,5/134,3 16,7/11,1/16,2/231,2	146/ 78(149)	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24(10)
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	53	Плов из курицы	280	29,68/17,36/44,52/452,76	79
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	95	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101
Изделия хлебобулочные сдобные в ассортименте	100	7,36/4,88/66,24/337,16		Изделия хлебобулочные сдобные в ассортименте	100	7,36/4,88/66,24/337,16	
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>				
Котлета из птицы "Ряба"	100	18,4/15,8/13/267,7	84	Котлета мясная "Лукоморье"	100	19,8/13,3/9,2/235,3	152
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	54
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	1	Хлеб пшеничный/ржаной	20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	98
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101	Изделия хлебобулочные сдобные в ассортименте	100	7,36/4,88/66,24/337,16	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>				
Гуляш	110	20,68/7,81/4,18/169,62	89	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	32/22/40/482,6	69
Макароны отварные с маслом	180	7,74/1,26/48,24/268,38	64	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24(10)
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2
Компот из сухофруктов/Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64	98/254	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Изделия хлебобулочные сдобные в ассортименте	100	7,36/4,88/66,24/337,16		Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	107
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	32/22/40/482,6	69	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,5/14,5/32,5/ 298,25	59
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24(10)	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	24(10)
Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,86	2
Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,84/0,28/17,68/96 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/120
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	112	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	112