



«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Белянинская ООШ»  
М.А.Корчуганов

20-дневное меню школьных обедов для обучающихся 5-11 классов

Сентябрь - Октябрь 2023

| I НЕДЕЛЯ                                  |            | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен. (ккал) | II НЕДЕЛЯ                                 |            | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен. (ккал) |
|---|------------|--|---|------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                               | Выход, гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК                               | Выход, гр. |  |
| Кукуруза консервированная                 | 100        | 2,07/0,35/10,19/52,2                                 | Гуляш                                     | 100        | 20,14/18,94/4,1/267,73                               |
| Плов с мясом                              | 250        | 30,12/37,14/45,22/635,13                             | Рис отварной с маслом                     | 180        | 3,96/3,94/38,1/223,74                                |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            |
| Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  | Компот из сухофруктов                     | 200        | 0,4/0/0,27/110                                       |
| ВТОРНИК                                   |            |  | ВТОРНИК                                   |            |  |
| Чахохбили                                 | 100        | 22,5/17,3/2,6/255,7                                  | Печень по-строгановски                    | 100        | 15,3/8,6/3,7/153,5                                   |
| Картофельное пюре с маслом                | 180        | 3,96/9,36/26,82/207,72                               | Макаронь отварные с маслом                | 180        | 7,74/4,86/48,24/268,38                               |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            |
| Компот из сухофруктов                     | 200        | 0,4/0/0,27/110                                       | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200        | 0/0/20/80,6  |
| СРЕДА                                     |            |  | СРЕДА                                     |            |  |
| Рассольник с мясом и сметаной             | 250        | 8/7,75/15,25/163,25                                  | Курица запеченная с соусом и зеленью      | 100        | 26,7/22,04/1,78/310,19                               |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 180        | 8,64/6,12/40,68/252,36                               |
| Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200        | 0/0/20/80,6  | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            |
| ЧЕТВЕРГ                                   |            |  | ЧЕТВЕРГ                                   |            |  |
| Гуляш                                     | 100        | 16,02/15,2/4,63/220,06                               | Огурцы порционные                         | 100        | 0,7/0,1/1,7/10,3                                     |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 180        | 8,64/6,12/40,68/252,36                               | Жаркое с мясом                            | 280        | 24,36/10,36/28,56/500,08                             |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 20/20      | 1,4/0,148838<br>1,14/0,22/7,44/36,26                 |
| Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  | Компот из сухофруктов                     | 200        | 0,4/0/0,27/110                                       |
| ПЯТНИЦА                                   |            |  | ПЯТНИЦА                                   |            |  |
| Рыба тушеная с овощами                    | 100        | 13,8/3,2/5,1/103,9                                   | Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой  | 100        | 21,9/17,5/6,9/272,6                                  |
| Рис отварной с маслом                     | 180        | 3,96/3,94/38,1/223,74                                | Рагу овощное с маслом                     | 180        | 2,88/8,28/16,92/154,62                               |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            |
| Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  | Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  |
| III НЕДЕЛЯ                                |            |  | IV НЕДЕЛЯ                                 |            |  |
| ПОНЕДЕЛЬНИК                               | Выход, гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК                               | Выход, гр. |  |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе       | 100        | 16,2/14,8/6,6/225,2                                  | Филе птицы тушеное с овощами              | 100        | 17,52/14,84/1,79/211,63                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 180        | 8,64/6,12/40,68/252,36                               | Каша перловая рассыпчатая с маслом        | 180        | 4,32/5,94/29,52/187,92                               |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            |
| Компот из сухофруктов                     | 200        | 0,4/0/27/110   | Компот из сухофруктов                     | 200        | 0,4/0/27/110   |
| ВТОРНИК                                   |            |  | ВТОРНИК                                   |            |  |
| Курица запеченная с сыром                 | 105        | 25,93/18,06/0,63/269,22                              | Бигос с мясом                             | 280        | 29,46/32,25/15,94/475,87                             |
| Спагетти отварные                         | 180        | 7,74/4,86/48,24/268,38                               | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  |
| Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  |   |            |  |
| СРЕДА                                     |            |  | СРЕДА                                     |            |  |
| Щи с мясом и сметаной                     | 250        | 7,5/7,75/9,5/139                                     | Борщ с мясом и сметаной                   | 250        | 7,17/10,97/10,92/172,55                              |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            |
| Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  | Сок фруктовый                             | 200        | 0/0/22,6/92  |
| ЧЕТВЕРГ                                   |            |  | ЧЕТВЕРГ                                   |            |  |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)            | 150        | 0,6/0/16,95/69                                       | Помидоры порционные                       | 100        | 1,1/0,2/3,8/24                                       |
| Гуляш                                     | 100        | 16,02/15,2/4,63/220,06                               | Мясо тушеное                              | 100        | 20,18/43,3/22/258,7                                  |
| Рис отварной с маслом                     | 180        | 3,96/5,94/38,7/233,74                                | Макаронь отварные с маслом                | 180        | 7,74/4,86/48,24/268,38                               |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            |
| Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  | Компот из сухофруктов                     | 200        | 0,4/0/27/110   |
| ПЯТНИЦА                                   |            |  | ПЯТНИЦА                                   |            |  |
| Маринад из моркови                        | 100        | 2/7,1/10,3/113,2                                     | Бефстроганов                              | 100        | 15,9/3,2/5,2/372,8                                   |
| Биточек из птицы                          | 100        | 18,4/15,8/13/267,7                                   | Рагу овощное с маслом                     | 180        | 2,88/8,28/16,92/154,62                               |
| Картофель запеченный                      | 250        | 3,78/5,4/21,06/147,42                                | Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            |
| Хлеб пшеничный/ржаной                     | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/1,71/0,33/11,16/54,39            | Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  |
| Чай с сахаром                             | 200        | 0,2/0/11/44,8  |   |            |  |