



**Меню двухразового питания «Отличное»
для обучающихся 5-11 классов
Сентябрь 2023 г. – Октябрь 2023 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,55,56,
58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с шоколадным соусом (2 шт)	90	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
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 из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25	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		
Завтрак			Завтрак		
Салат из свежих помидоров	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Спагетти 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	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	60	0,48/4,86/1,2/50,28
Суп-пюре из овощей с гречками	210	3,35/5,49/16,89/131,1	Суп гороховый с мясом	200	9,5/6/13,8/141
Котлета мясная	90	15,2/1/14,04/8,91/222,75	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Котлета мясная	90	15,2/1/14,04/8,91/222,75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Обед			Обед		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
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	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2/720,2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Батон пшеничный	30	2,63/1,01/17,43/91,7
			Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8
Обед			Обед		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Запеканка из птицы с овощами	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Обед			Обед		
Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	60	0,97/4,88/3,8/63,5	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом	60	1,03/3,7/2,29/46,53
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	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 смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	24,38/10,3/35,75/335,9
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Обед			Обед		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Салат из свежлы с сыром и чесноком	60	3,06/6,36/4,44/91,8
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Расольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12/130,6
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,6/63,2

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	205	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,56
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72	Оладьи с джемом (2 шт)	60	2,67/9,57/17,81/168,61
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
Обед			Обед		
Салат (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп- пюре с фрикадельками	200	14,28/20,38/5,83/265,98
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/1/33,9/210,3	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	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Котлета мясная	90	15,2/14,04/8,9/222,75/
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40
Обед			Обед		
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Салат из свежих овощей	60	0,3/4,86/1,74/53,52
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с бульгуром, помидорами и перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Виточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зрза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28/
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	150	4,15/10,86/18,64/189,12
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога со стученным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Запеканка из творога с тыквой со стученным молоком	150	14,98/9,99/31,58/277,67
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Гуляш по-венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Виточек мясной с кабачком	90	16,34/14,21/8,81/229,07	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/25,35/173,1	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/25,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	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	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80			
Обед			Обед		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,8/7,73/1,92/90,12	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп-пюре из тыквы с гречками	210	4,32/15,95/19,77/242,32
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе	90	12,04/8,3/9,79/161,84	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/25,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
СУББОТА			СУББОТА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
	200	0,2/0/19,8/80	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
Обед			Обед		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,69/123,6	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2

Стоимость питания 1 дня 130,00руб.