



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 35"

 Борзенкова И.С.

« » февраля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

Управления образования АОГО

документов  Кехтер О.Н.

«24» февраля 2025 г.

**Примерное
20-дневное меню завтраков и обедов
для обучающихся 1- 4 х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: весенний**

Разработано:

Инженер-технолог

Управления образования АОГО

 М.А. Школдина

г. Осинники



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2025 г.**

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.	
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	200/5	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,39/9,71/26,83/219,19	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой / Филе птицы тушеное с овощами	90 90	20,17/20,31/2,09/274,0 15,77/13,36/1,61/190,47	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Филе птицы тушеное в сливочно – сыром соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8
Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с сыром	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22 4,1/5,51/25,26/166,85	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,3/159,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34/11,2/29,53/322,83	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш	90 90	12,52/10/12,3/190,38 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4
КЛАССОВ**

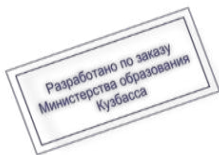
Март – Май 2023 г.

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическа я ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Макароньы отварные с сыром и маслом	150	7,85/5,23/41,29/243,85	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Блинчик со стуженным молоком (1 шт)	40/10	2,9/3,99/18,99/127,19
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW /Помидоры порционные	60 60	1,16/3,65/2,28/48,38 0,66/0,12/2,28/14,4	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)/ Бефстроганов	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47/ 18,49/18,54/3,59/256
Мясные колобки NEW/Туляш	110	17,99/14,98/12,23/256,89 18,13/17,05/3,69/240,96	Картофель запеченный /	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	150	21,5/13,61/31,05/333,11
Запеканка из творога со стуженным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Куриные нагетсы с томатным соусом и зеленью/ Филе птицы тушеное с овощами	105 90	12,38/10,59/16,84/167,46/ 15,77/13,36/1,61/190,47	Биточек из рыбы / Рыба запеченная с сыром	90 90	14,8/13,02/12,17/226,36/ 18,5/3,73/2,51/116,1
Макароньы отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2025 г.**



I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41
Плов с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Горошек консервированный	60	1,75/0,11/3,55/21,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98/6,07/12,72/125,51	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200 200	8,49/7,64/10,58/145,11/ 5,78/5,5/10,8/115,7
Куриные нагетсы с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная с сыром	105 95	12,38/10,59/16,84/167,46/ 24,87/21,09/0,72/290,5	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90 90	12,3/7,1/5,67/135,56/ 13,81/7,8/7,21/154,13
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная (говядина, курица)/Бефстроганов	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78/ 18,49/18,54/3,59/256
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
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
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) /Мясо тушеное	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47/ 18/16,5/2,89/232,8	Биточек из рыбы / Рыба запеченная под сыром - овощной шапкой	90 90	14,8/13,02/12,17/226,36/ 19,52/10,17/5,89/193,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW / Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,55/7,16/17,64/150,45 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69
Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – май 2023 г.**

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2/6,38/12,02/131,11	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Бульон куриный с яйцом и гречками	200/12/10	6,01/4,38/7,73/93,68
Запеканка куриная под сырной шапкой/ Курица запеченная с сыром	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 24,87/21,09/0,72/290,5	Пельмени отварные с маслом или Гуляш	210 90	16,97/25,42/31,1/422,09 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Ежики куриные с красным соусом NEW / Чахохбили	90 90	12,53/11,36/7,16/181,35 21,52/19,57/2,45/270,77
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22/ 3,33/3,81/26,04/151,12	Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22/ 3,33/3,81/26,04/151,12
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гречкам/ Суп картофельный с мясом	200/10 200	10,47/12,98/19,15/236,13 5,78/5,5/10,8/115,7	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
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
Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,69/13,86/10,69/234,91/ 20,45/19,92/1,59/269,25	Зрза мясная ленивая /Бефстроганов	90 90	18,69/19,34/7,73/281,58/ 16,98/28,92/3,59/346
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная)NEW /Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,55/7,16/17,64/150,45 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73