



4-х недельное меню блюд  
для организации питания школьников в общеобразовательных организациях  
(лето – осень)

I недели

Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
<b>Понедельник</b>						
Вареники с картофелем со сливочным маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Фрукт	100	52	100	52	100	52
<b>Вторник</b>						
Тефтели говяжьи (духовые) с соусом	70/30	194	80/30	208	90/30	218
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	92	130	120	150	138
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Бутерброд с сыром	20/5	68	20/5	68	20/5	68
<b>Среда</b>						
Суп с вермишелью с мясом курицы	200/20	170	200/20	170	200/20	170
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Сузбеше	60	72	60	72	60	72
Сок фруктовый	200	92	200	92	200	92
<b>Четверг</b>						
Рыба (минтай) духовая с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: рис	100	325	100	325	100	325
Салат из свежих огурцов на растительном масле	60	31	70	36	80	41
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кисель плодово-ягодный	200	92	200	92	200	92
<b>Пятница</b>						
Жаркое из мяса курицы	200	178,8	230	206	250	224
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Питьевой йогурт	100	212	120	244	140	278

## 2 недели

Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
<b>Понедельник</b>						
Колбаса говяжья (духовая) с соусом	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макароны отварные	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Мед	10	33	10	33	10	33
<b>Вторник</b>						
Суп лапша с мясом курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Каша на молоке	200	213	200	213	200	213
<b>Среда</b>						
Шницель из мяса говядины	200	295	220	346	240	398
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
<b>Четверг</b>						
Биточки говяжьи (духовые) с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат из свежих овощей (капуста, перец, помидоры) на растительном масле	60	31	70	36	80	41
Чай черный с лимоном	200	13,5	200	13,5	200	13,5
<b>Пятница</b>						
Бирри с мясом курицы	200/20	107,8	230/20	124	250/20	135
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Кондитерское изделие						

### 3 неделя

Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
<b>Понедельник</b>						
Цельмени из мяса говядины	200	584	230	672	250	730
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий с медом	200	20	200	20	200	20
<b>Вторник</b>						
Котлеты говяжьи (духовые) с соусом	70/30	194	80/30	208	90/30	218
Гарнир: макароны	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кисель плодово-ягодный	100	112	120	135	130	146
<b>Среда</b>						
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат свекольный на растительном масле	60	31	70	36	80	41
Чай черный с лимоном	200	13,5	200	13,5	200	13,5
<b>Четверг</b>						
Рыба (минтай) духовая с соусом	70/30	61	80/30	71	100/30	86
Гарнир: рис	100	325	100	325	100	325
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
Фрукт	100	52	100	52	100	52
<b>Пятница</b>						
Гуляш из мяса курицы	80/30	67	90/30	75	100/30	83,1
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Пшеничной йогурт	100	212	120	244	140	278



**4 неделя**

Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
<b>Понедельник</b>						
Сосиска говяжья (духовая) с соусом	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макароны отварные	100	112	120	135	130	146
Овощная нарезка	60	31	70	36	80	41
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
<b>Вторник</b>						
Курица тушеная с соусом	70/30	285	80/30	314	90/30	342
гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Кондитерское изделие						
<b>Среда</b>						
Рассольник с мясом курицы	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	92	200	92	200	92
Фрукт	100	52	100	52	100	52
<b>Четверг</b>						
Гёфтели говяжьи (духовые) с соусом	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	92	130	120	150	138
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
<b>Пятница</b>						
Вареники с картофелем со сливочным маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кофейный напиток	200	120	200	120	200	120
Сузбене	60	72	60	72	60	72