

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024г.



ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26/4,82/10,69/107,93
Плов с мясом и куркумой NEW	250	25,58/32,45/37,43/544,85	Гуляш (говядина)	90	16,56/15,75/2,84/219,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов/	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5,8/6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Котлета из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Печень по-строгановски	90	13,81/7,87/21/154,13
Чахохбили	90	21,52/19,57/2,45/270,77	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,40
Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,40	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,05/80,5
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3			
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,2/6,48/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Жаркое с мясом (говядина)	240	16,23/16,41/24,59/313,35
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукт в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	60	1,02/7,98/3,06/88,8
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78/	Бытчек из птицы золотистый NEW	90	20,98/20,44/4,61/289,63/
Гуляш	90	16,56/15,75/2,84/219,78	Чахохбили	90	21,52/19,57/2,45/270,77
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	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 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка из рыбы/Рыба запеченная с сыром	90	11,49/6,78/5,93/130,92 18,5/3,73/2,51/116,1
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Картофельное пюре с маслом/Рагу овощное с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,66/0,48/29,52/141,0 3,3/0,6/20,1/99
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

13

14

6,9

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубани

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
Плов с курицей	250	26,38/24,6/39,97/485,84	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	60	1,02/7,98/3,06/88,8
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой / Курица запеченная с соусом и зеленью	90 90	20,18/20,31/2,1/274 24,03/19,83/1,61/279,17	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,27/32,26/398,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	или Гуляш Каша гречневая рассыпчатая с маслом	90 150	16,56/15,75/2,84/219,6 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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 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		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Шниц с мясом и сметаной	200	6,0/6,27/7,12/109,75	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Минтай под сырно-картофельной-шубкой NEW	90	13,36/4,65/5,82/117,73	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW	90	13,03/8,84/8,16/156,3
Рыба запеченная с помидорами и сыром / Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	90 150 150	18,61/5,33/2,89/133,04 3,28/7,81/21,57/170,22 3,3/3,9/25,69/151,35	Чахохобици	90	21,32/19,37/2,45/276,77
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22 2,41/7,02/14,18/130,79
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп овощной с цветной капустой NEW	200	1,15/1,91/5,7/44,94
Биточек мясной под сырной шапкой NEW / Бефстроганов	90 90	16,13/14,75/7,18/227,13 17,02/17,14/3,46/236,91	Мясо тушеное	90	16,4/15,33/1,91/211,4
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
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		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Филе птицы ароматное	90	19,41/18,24/0,98/246,99	Зразы мясная ленивая (говядина, курица) / Бефстроганов	90 90	18,89/19,34/7,73/281,58 17,02/17,14/3,46/236,91
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань

2 ВАРИАНТ
ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с яичной лапшой	250	6,58/6,03/13,27/134,92
Плов с мясом и куркумой	280	28,65/36,35/41,93/610,23	Гуляш	100	18,4/17,5/3,16/244
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Котлета из птицы/ Чахохбили	100	18,54/15,4/11,88/261,01/ 23,92/21,75/2,73/300,86	Печень По - Строгановски	100	13,81/7,87/21/154,13
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,25/181,35	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1
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		
Горошек консервированный	100	2,91/0,18/5,91/36	Горошек консервированный	100	2,91/0,18/5,91/36
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75
Филе птицы в кисло – сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Жаркое с мясом	280	19,64/19,14/28,69/365,57
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75 1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Сок фруктовый	200	0/0/24/100
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	100	1,7/13,3/5,09/148
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,54/7,98/13,96/158,08	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Котлета мясная (говядина, курица)/ Гуляш	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Биточек из птицы золотистый /NEW Чахохбили	100	23,32/22,71/5,13/321,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74	Запеканка из рыбы / Рыба запеченная с сыром	100	12,9/7,53/6,59/145,47/ 20,55/4,15/2,79/129
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Картофельное пюре с маслом// Рагу овощное с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,56/0,48/29,52/141/ 3,3/0,6/20,1/99	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	2,89/8,43/17,02/156,95 4,56/0,48/29,52/141/ 3,3/0,6/20,1/99
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

Разработано по заказу
Министерства образования
Курдстана

2 ВАРНАНТ
ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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)
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,54/7,98/13,96/158,08
Плов с курицей	280	29,55/27,55/44,77/544,14	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63/
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/1,65/0,3/10,05/49,5
			Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	100	1,7/13,3/5,09/148
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Запеканка куриная под сырной шапкой / Курица запеченная с соусом и зеленью	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Пельмени отварные с маслом//	200/5	17,09/22,27/32,26/398,78
	100	26,7/22,04/1,78/310,19			
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Гуляш	100	18,4/17,5/3,16/244
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Ши с мясом и сметаной	250	7,57/8,58/9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Минтай под сырно-картофельной шубкой N1 W	100	14,84/5,16/6,47/130,81	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	100	14,47/9,82/9,1/173,67
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82		100	23,92/21,75/2,73/300,26
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26/2,89/8,43/17,02/156,95
	180	3,99/4,57/31,25/181,35		180	
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,52/0,16/9,84/47/1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0,3/3/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,89/6,04/18,09/154,23	Суп овощной с цветной капустой N1 W	250	1,44/2,38/7,12/56,18
Бигочек мясной под сырной шапкой NEW/ Бефстроганов	100	17,92/16,39/7,98/252,36	Мясо тушеное	100	18,23/17,03/2,13/234,89
	100	8,91/19,04/3,84/263,23			
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6
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		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82/9,14/8,85/140,65
Филе птицы ароматное	100	21,57/20,26/1,09/274,43	Зразы мясная ленивая / Бефстроганов	100	20,89/21,48/8,59/312,86
	100	8,91/19,04/3,84/263,23		100	8,91/19,04/3,84/263,23
Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,25/181,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0,0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73