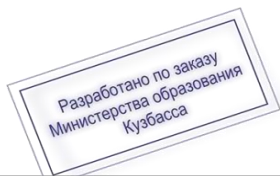


ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ «СИМБИРСКАЯ ООШ»
ВАРИАНТ № 2 (без салатов)
Сентябрь – октябрь 2026 г

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)
Яблоко	100	0,46/0/11,3/46	Яблоко	100	0,46/0/11,3/46
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	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	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	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,320,24/8,82/40,8	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	Печень По-строгановски	90	13,7/7,7/3,3/138,15
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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 смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло- сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
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	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	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Яблоко	100	0,46/0/11,3/46	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Суп из овощей с гренками	200/10	2,15/2,28/13,12/81,67	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	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	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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Яблоко	100	0,46/0/11,3/46
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Рыба запеченная под сырно- овощной шапкой	90	19,71/15,775/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2.64/0.48/16.08/79.2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ «СИБИРСКАЯ ООШ»
ВАРИАНТ № 2

Сентябрь – октябрь 2026 г (без салатов)

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.ц//н.(ккал)
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Яблоко	100	0,46/0,11,3/46
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
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	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Яблоко	100	0,46/0,11,3/46	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Курица запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	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 смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			СРЕДА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Яблоко	100	0,46/0,11,3/46
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба под соусом сливочным с зеленью	90	16,99/6,36/3,06/136,12	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
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
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Яблоко	100	0,46/0,11,3/46	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп из тыквы с гренками	200/10	2,32/2,28/13,15/82
Гуляш по-венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
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	45/30	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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,25/11,2/1,3/189,9	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
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