

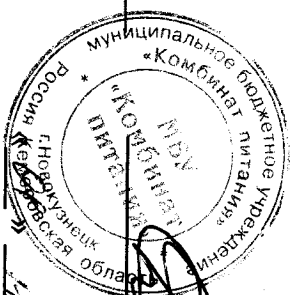
СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБУ "Комбинат питания"

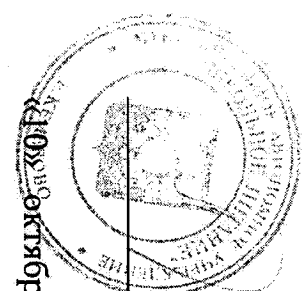
УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

(Ф.И.О.)

« » 2022 г.



С.В. Давыдова



А.Ю. Панькова

«10» октября 2022 г.

Примерное

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

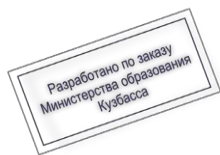
С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 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 рисовая молочная с маслом | 200 | 5,27/6,05/30,4/197,13 | Каша ячневая молочная с маслом | 200 | 7,23/7,2/34,3/230,92 |
| Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW | 80/20 | 4,44/6,31/41,44/248,45 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной | 25/20 | 1,75/0,18/11/60 1,14/0,22/7,44/36,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 |
| | | | Молочный десерт (промышленного производства) | 1 шт. | 5,4/5/20,6/150 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой (морковь, лук)/ | 90 | 20,17/20,31/2,09/274 | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,46/15,45/70,5 |
| Курица запеченная | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 | | | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 3,72/4,4/18,56/128,72 | Курица запеченная с соусом и зеленью (окорочка куриные) | 90 | 24,04/19,83/1,02/278,75 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 |
| Батон пшеничный/ Хлеб ржаной | 20/25 | 1,44/0,13/9,83/50,44 1,42/0,27/9,3/45,32 | Батон пшеничный/ Хлеб ржаной | 20/20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/37,2/146 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/26/105 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,14/5,34/4,62/71,4 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Котлета мясная Лукоморье (говядина, курица) | 90 | 17,82/11,97/8,28/211,77 | Рыба тушеная с овощами (филе минтая) | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 |
| Картофельное пюре с маслом / | 150 | 3,04/4,76/20,01/135,04 | Картофель запеченный с зеленью/ | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 |
| Жаркое с мясом (говядина) | 240 | 20,88/8,88/24,48/261,6 | | | |
| Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной | 35/25 | 2,66/0,28/17,22/82,25 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 | Компот фруктово –ягодный (яблочно-клюквенный) | 200 | 0,12/0/16,12/64,94 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 100 | 0,04/0,04/9,81/47 | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150 (130/20) | 19,2/14,7/32,85/340,95 | Омлет с сыром | 150 | 18,75/19,5/2,7/261,43 |
| Батон пшеничный/ хлеб ржаной | 30/20 | 2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26 | Батон пшеничный/ хлеб ржаной | 30/20 | 2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24/0,05/13,88/56,93 | Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком | 200 200 | 3,63/2,73/22,9/130,69 2,7/3,6/28,4/152 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фруктовый десерт (промышленного производства) | 1 шт. | 0/0/37,5/150 | Салат из капусты с морковью/ Маринад из моркови Чудесный | 60 60 | 0,99/6,05/2,78/70,15 0,7/5,33/5,9/74,37 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 16,3/14/4,2/208 | Биточек мясной «Пионерский»/ Гуляш (говядина) | 90 100 (50/50) | 17,82/11,97/8/28/211,77 15,3/17,69/3,55/234,55 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 5,23/5,36/32,17/197,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,76/6,66/39,61/253,09 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с шиповником (чай с сиропом шиповника) | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 | Сок фруктовый | 200 | 0,87/0,2/23,2/94,4 |



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|--|--|----------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Каша манная молочная с персиками и маслом NEW | 200/20 | 6,01/5,79/30,83/199,49 | Каша овсяная молочная с маслом | 200 | 6,8/7,46/27/202,2 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Оладьи с повидлом /джемом (2 шт) | 50/10 | 2,67/9,57/17,81/168,61 |
| Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/хлеб ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 |
| Фруктовый десерт (промышленного производства) | 1 шт. | 1,2/4/25/104,8 | Молочный десерт (промышленного производства) | 1 шт. | 8,25/6,25/22/175 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Биточек мясной «Пионерский» | 90 | 17,82/11,97/8,28/211,77 | Котлета мясная Лукоморье (говядина/курица)/Бефстроганов (говядина) | 90 | 17,82/11,97/8,28/211,77 |
| Мясо тушеное (говядина) | 90 | 20,01/18,11/3,35/256,54 | Рис отварной с маслом | 100 (50/50) | 15/20/5,01/260 |
| Картофель запеченный с сыром «Парабола» | 150 | 4,04/5,03/23,05/153,63 | Батон пшеничный/ржаной | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 |
| Батон пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 20/30 | 1,44/0,13/9,83/50,44 1,71/0,33/11,16/54,39 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/37,2/146 | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 200 | 0/0/26/105 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте (мандарин) | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Запеканка из творога с ягодой NEW | 150 | 16,03/7,85/31,16/261,16 | Масло сливочное шоколадное/Масло сливочное порциями | 15 15 | 0,28/9,28/3,46/94,9 0,12/10,83/0,19/98,15 |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/20 | 2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Батон пшеничный/хлеб ржаной | 35/30 | 2,63/1,01/17,43/91,7/ 1,98/0,36/12,06/59,40 |
| | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24/0,05/13,88/56,93 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,46/15,45/70,5 |
| Филе птицы тушеное с овощным чатни NEW | 90 | 14,06/14,6/1,23/193,68 | Запеканка из рыбы под сырной (филе минтая) NEW/Рыба запеченная с сыром (филе минтая) | 90 90 | 15,86/11,03/6,11/187,17 19,26/3,42/3,15/120,87 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 3,72/4,4/18,56/128,72 | Картофельное пюре с маслом/Картофель запеченный | 150 150 | 3,04/4,76/20,01/135,04 3,15/4,5/17,55/122,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60 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 сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 | Компот фруктово – ягодный (яблочно-смородиновый) (черная смородина) | 200 | 0,26/0,14/21,41/87,96 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Яблоко запеченное с творогом/Яблоко | 75 100 | 4,21/1,13/20,86/111,5 0,04/0,04/9,81/47 | Икра свекольная | 60 | 1,14/4,86/6,78/75,42 |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 7,41/6,82/33,69/225,78 | Гуляш (говядина) | 100 (50/50) | 15,3/17,69/3,55/234,55 |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 35/40 | 2,63/1,01/17,43/91,7/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 5,23/5,36/32,17/197,84 |
| Чай с облепихой (чай с сиропом облепихи) | 200 | 0,2/0/19,8/80 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/40 | 2,13/0,21/13,26/72/ 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 0,87/0,2/23,2/94,4 |