

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"

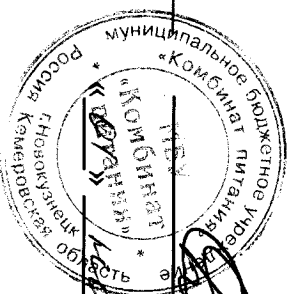
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

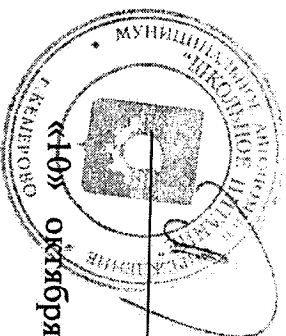
(Ф.И.О.)

С.В.Давыдова

2022 г.



2022 г.



А.Ю. Панькова

«10» октября 2022 г.

## Примерное

### 20-дневное меню завтраков

Для обучающихся 5-11-х классов

Возрастная группа: с 12 лет и старше

Сезон: зимний

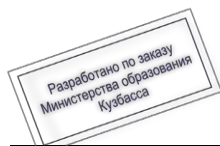
Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

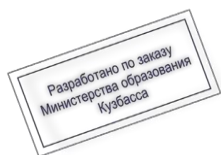
Разработано по заказу министерства образования Кузбасса  
Октябрь 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 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	250	6,6/7,54/38/246,26	Каша ячневая молочная с маслом	250	9,02/9,02/42,77/288,34
Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	50/30	3,5/0,36/22/120 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Запеканка куриная под сырной шапкой (морковь, лук)/ Курица запеченная	100 100	22,4/22,57/2,33/304,45 24,9/17/0,6/255,3	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96	Курица запечённая с соусом и зеленью (окорочка куриные)	100	26,7/22,07/1,11/309,91
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Батон пшеничный/ржаной	30/25	2,16/0,81/14,73/75,66 1,42/0,27/9,3/45,32	Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово- ягодный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный	200	0/0/26/105
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Икра овощная (кабачковая)	100	1,9/8,9/7,7/119	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Котлета мясная Лукоморье (говядина, курица) Картофельное пюре с маслом/	100 180	19,8/13,3/9,2/235,3 3,65/5,71/24,06/162,23	Рыба тушеная с овощами (филе минтая) Картофель запеченный с зеленью	100 180	13,8/3,2/5,1/103,9 3,78/5,4/31,59/221,13
Жаркое с мясом (говядина)	280	24,36/10,36/28,56/305,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово – ягодный (яблочно- ягодный)	200	0,12/0/16,12/64,94
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
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	200	25,6/19,6/43,8/454,6	Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6
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	200 200	3,63/2,73/22,9/130,69 2,7/3,6/28,4/152
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фруктовый десерт (промышленного производства)	1 шт.	0/0/37,5/150	Салат из капусты с морковью/ Маринад из моркови	100 100	1,65/10,08/4,63/116,9 1,18/8,89/9,84/123,95
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,1/15,5/4,6/231,1	Биточек мясной Пионерский/ Гуляш (говядина)	100 100 (50/50)	19,8/13,3/9,2/235,3 15,3/17,69/3,55/234,55
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
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 5-11 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	300/30	9,02/8,69/46,27/299,39	Каша овсяная молочная с маслом	250	9,8/14,96/33,54/307,79
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Оладьи с повидлом (джемом) (3 шт)	75/15	4/14,35/26,71/252,9
Хлеб пшеничный/ржаной	50/20	3,5/0,36/22/120 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Биточек мясной «Пионерский»/ Мясо тушеное (говядина)	100 100	19,8/13,3/9,2/235,3 22,24/20,13/3,73/285,05	Котлета мясная Лукоморье (говядина, курица)/ Бефстроганов (говядина)	100 100 (50/50)	19,8/13,3/9,2/235,3 15/20/5,01/260
Картофель запеченный с сыром «Парабола»	180	4,84/6,03/27,54/184,35	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ржаной	25/30	1,75/0,17/12,29/63,0 1,71/0,33/11,16/54,39
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/26/105
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
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 <b>NEW</b>	200	21,37/10,45/41,41/348,2	Масло сливочное 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	200	20,8/21,8/3,6/293,6
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,98/0,36/12,06/59,4
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощным чатни птицы, перец болгарский, морковь, лук)	100	15,63/16,23/1,37/215,21	Запеканка из рыбы под сырной шапкой (филе минтая)/ Рыба запеченная с сыром (филе минтая)	100 100	17,63/12,26/6,78/207,98 21,4/3,8/3,5/134,3
Каша гречневая вязкая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный	180 180	3,65/5,71/24,06/162,23
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/45	1,44/0,13/9,83/50,44 2,97/0,54/18,09/89,1
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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Яблоко запеченное с творогом/ Яблоко	75 100	4,21/1,13/20,86/111,5 0,04/0,04/9,81/47	Икра свекольная	100	1,91/8,1/11,36/125,98
Каша пшеничная молочная с маслом	250	9,26/8,52/42,11/282,22	Гуляш (говядина) Спагетти отварные с маслом	100 (50/50) 180	15,3/17,69/3,55/234,55 6,27/6,43/38,6/237,35
Батон пшеничный/ржаной	50/25	3,75/1,45/24,9/131 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с облепихой (чай с сиропом облепихи)	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4