

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

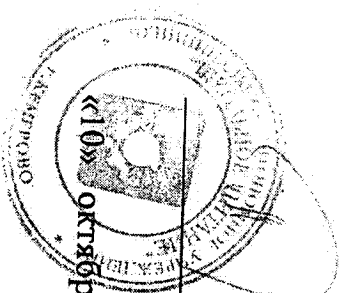
(Ф.И.О.)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.



С.В. Давыдова

И.о.директора 2022 г.



А.Ю. Панькова

«10» октября 2022 г.

### Примерное

### 20-дневное меню обедов

Для обучающихся 1-4-х классов

Возрастная группа: с 7-11 лет

Сезон: зимний

Вариант № 2

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»  
С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса  
Октябрь 2022г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 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.	
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	4,54/5,81/9,62/109,05
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Плов с мясом (свинина, рис пропаренный)	250	24,9/46,5/39,92/682,5	Гуляш (говядина)	100 (50/50)	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Булгур отварной с маслом	150	5,85/5,1/26,1/172,8
Компот из сухофруктов/ Компот фруктово – ягодный (яблочно-клюквенный)	200 200	0,5/0/28/110 0,12/0/16,12/64,94	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Напиток из смеси фруктов и ягод (яблочно-клубничный с лимоном)	200	0,22/0,12/16,66/69,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37	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	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Котлета из птицы Ряба (филе кур)/ Чахохбили (с болгарским перцем)	90 90	16,56/14,22/11,7/240,93 20,97/22,95/2,61/300,78	Печень По-строгановски/ Бефстроганов (говядина)	90 100 (50/50)	15,47/10,24/6,36/179,49 15/20/5,01/260
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/31,45	Уха с рыбой (филе минтая)	200	5,4/2,16/7,03/69,31
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	14,06/14,6/1,23/193,68	Котлета мясная «Лукоморье» курица 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 вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/128,72
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47
Суп из овощей с мясом и сметаной (говядина,горошек зел.конс.)	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126,85	Суп картофельный с горохом с мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02
Котлета мясная «Лукоморье»/ Гуляш (говядина)	90 100 (50/50)	17,82/11,97/8,28/211,7 15,3/17,69/3,55/234,55	Курица запеченная с соусом и зеленью (окорочка куриные)	90	24,04/19,83/1,02/278,75
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Макаронны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8/0,2/23,2/94,4	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,8/7,31/9,98/125,25	Суп куриный с лапшой домашней	200	5,08/4,98/7,88/96,7
Рыба запеченная с помидорами и сыром (филе минтая)	90	19,35/3,51/3,6/122,94	Запеканка из рыбы под сырной шапкой (филе минтая) NEW/ Рыба запеченная под сырно- овощной шапкой	90 90	15,86/11,03/6,11/187,17 19,71/15,75/6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Сложный гарнир «Дуэт» (карт.пюре, капуста тушеная)/ Рагу овощное с маслом «Сочинение»	100/50 150	3,16/4,5/17,99/125,1 2,94/8,61/18,78/165,68
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот яблочно-смородиновый (из смеси фруктов и ягод)(черная смород)	200	0,26/0,14/21,41/87,96	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**

III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте (мандарины)	150	1,2/0,3/11,25/57
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной (говядина, крупа перловая)	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36	Суп из овощей с мясом и сметаной (говядина, зел.гор.)	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126,85
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/208	Филе птицы тушеное с овощами (филе кур, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	19,71/3,42/1,26/114,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	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/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов/ Компот фруктово – ягодный (яблочно-смородиновый) (черная)	200 200	0,5/0/28/110 0,26/0,14/21,41/87,96	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Икра овощная (баклажанная)	60	1,02/7,98/3,18/88,2
Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25
Гуляш (говядина)	100 (50/50)	15,3/17,69/3,55/234,55	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (филе минтая)	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Напиток из смеси фруктов и ягод (яблочно-клубничный с лимоном)	200	0,22/0,12/5,01/69,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,14/5,34/4,62/70,8	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	19,35/3,51/3,6/122,94	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW/ Чахохбили (с болгарским перцем)	90 90	14,03/11,55/9,76/200,41 20,97/22,95/2,61/300,78
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,65/151,35	Макаронные отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47	Икра свекольная	60	1,14/4,86/6,78/75,42
Суп картофельный с макаронными изделиями (окорочка)	200/10	2,16/2,08/15,13/87,9	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами (окорочка куриные)	200	4,28/6/6,43/96,84
Мясная корзинка с сыром NEW/ Бефстроганов (говядина)	90 100	25,81/27,17/7,86/381,07 15/20/5,01/260	Мясо тушеное (говядина)	90	20,01/18,11/3,35/256,54
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Маринад из моркови Чудесный	60	0,7/5,33/5,9/74,37	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Суп картофельный с горохом с мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/1,28/139,8
Биточек из птицы с сыром (филе кур) NEW / Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	18,18/15,75/11,7/261,8 24/19,8/1,5/280,8	Котлета мясная Лукоморье (говядина, курица)/ Бефстроганов (говядина)	90 100 (50/50)	17,82/11,97/8,28/211,77 15/20/5,01/260
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рагу овощное с маслом Сочинение	150	2,94/8,61/18,78/165,68
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

