

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

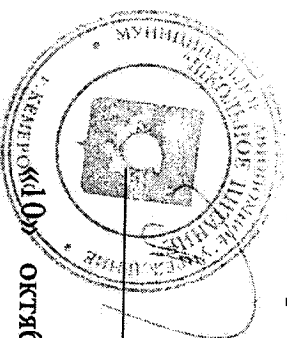
(Ф.И.О.)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.



С.В.Давыдова

2022 г.



А.Ю. Панькова

октября 2022 г.

### Примерное

### 20-дневное меню обедов

Для обучающихся 5-11-х классов

Возрастная группа: с 12 лет и старше

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 5-11 КЛАССОВ  
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г  
без салатов**

<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>
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)	250/10/10	4,81/7,7/8,74/123,5	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25/6,75/9/106
Плов с мясом (свинина)	280	27,88/52,19/44,71/764,4	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	180	7,02/6,12/31,32/207,36
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	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39
			Напиток из смеси фруктов и ягод (яблочно-клубничным с лимоном)	200	0/0/37,2/146
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Маринад из моркови «Чудесный»	100	1,18/8,89/9,84/123,95	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34
Котлета из птицы Ряба Чахохбили (с болгарским перцем)	100 110	18,4/15,8/13/267,7 26,63/28,05/3,19/367,62	Печень По-строгановски	140 (90/50)	23,31/15,54/9,66/271,78
Картофель отварной с зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,65/5,71/24,06/162,23 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,2	Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,8/0,4/24,6/117,5/ 2,31/0,42/14,07/69,3
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>		
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Маринад из моркови «Чудесный»	100	1,18/8,89/9,84/123,95
Суп картофельный с мясом (говядина)	250/10	5,6/5,25/20,5/152,45	Уха с рыбой (филе минтая)	250	8,52/4,57/8,79/110,39
Филе птицы тушеное с чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	100	15,63/16,23/1,37/215,21	Котлета мясная Лукоморье курица/ 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 вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,2	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,2
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
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, зел.гор.конс.)	250/10/10	5,26/8,15/12,56/146,65	Суп картофельный с горохом с мясом (говядина)	250/10	5,6/5,25/20,5/152,45
Гуляш (говядина)	100 (50/50)	15,3/17,69/3,55/234,55	Курица запеченная с соусом и зеленью (окорочка куриные)	100	26,7/22,07/1,11/309,91
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Макароны отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/237,31
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,2	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,2
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0/0/26/105
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
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)	250/10/10	5,24/8,2/12,36/144,65	Суп куриный с домашней лапшой <b>NEW</b>	250	6,35/3,22/9,85/120,87
Рыба запеченная с сыром (филе минтая)	100	21,5/3,9/4/136,6	Запеканка из рыбы под сырной шапкой (филе минтая) / Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100 100	17,63/12,26/6,78/207,98 17,63/12,26/6,78/207,98
Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8	Сложный гарнир «Дуэт» (картофельное пюре, капуста тушеная)/ Рагу овощное с маслом «Сочинение»	100/80 180	3,8/5,42/20,72/146,86 3,57/10,31/22,79/199,74
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/10 1,71/0,33/11,16/54,	Хлеб пшеничный/ржаной	50/35	3,8/0,4/24,6/117,5/ 2,31/0,42/14,07/69,3
Компот из смеси фруктов и ягод (яблочно-смородиновый) (черная смородина)	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 5-11 КЛАССОВ  
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г  
без салатов**

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.ден.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.ден.(ккал)
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте (мандарины)	150	0,8/0,2/7,5/38
Рассольник с мясом и сметаной (говядина, крупа перловая)	250/10/10	4,3/8,59/14,28/151,39	Суп из овощей с мясом и сметаной (говядина, зел. гор. конс)	250/10/10	5,26/8,15/12,56/146,65
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,1/15,5/4,6/231,1	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	21,9/3,8/1,4/127
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	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	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)	100	1,7/13,3/5,1/147
Борщ с мясом и сметаной (говядина)	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34	Суп картофельный с мясом (говядина)	250/10	5,6/5,25/20,5/152,45
Гуляш (говядина)	100 (50/50)	15,3/17,69/3,55/234,55	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой (филе минтая)	100	21,9/17,5/6,9/272,6
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,65/5,71/24,06/162,23 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,87/48/ 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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Напиток из смеси фруктов и ягод (яблочно-клубничный с лимоном)	200	0/0/37,2/146
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Икра овощная (кабачковая)	100	1,9/8,9/7,7/119	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/4
Щи с мясом и сметаной (говядина)	250/10/10	4,81/7,7/8,74/123,5	Борщ с мясом и сметаной	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	21,5/3,9/4/136,6	Фрикадельки куриные с томатным соусом <b>NEW</b> / Чахохбили (с болгарским перцем)	100 110	15,59/12,84/10,85/222,68 25,63/28,05/3,19/367,62
Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,65/5,71/24,06/162,23 3,96/4,68/30,78/181,62	Макаронные отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/237,31
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72,14/ 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	100	1,91/8,1/11,36/125,98
Суп картофельный с макаронными изделиями (окорочка куриные)	250/10	2,7/2,6/18,91/109,87	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами (окорочка куриные)	250	5,7/8,6/8,6/134,8
Мясная корзинка с сыром (свинина, филе кур) <b>NEW</b> / Бефстроганов (говядина)	100 100	28,68/30,19/8,74/423,41 15/20/5,01/260	Мясо тушеное (говядина)	100	22,24/20,13/3,73/285,05
Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
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	1,42/0,14/8,84/48 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

ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА			
Маринад из моркови «Чудесный»	100		Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Суп картофельный с горохом с мясом (говядина)	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/1,6/174,75
Биточек из птицы с сыром <b>NEW</b> / Филе птицы запеченное с помидорами	100 100	20,2/17,5/13/290,9 26,6/22/1,66/312	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	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Рагу овощное с маслом	180	3,57/10,31/22,79/199,74
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 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