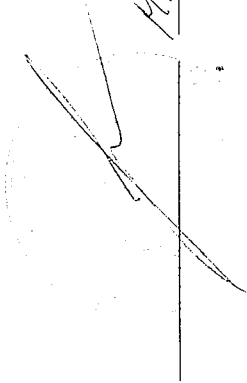


СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ «Комбинат питания»

Директор МАУ «Школьное питание»



Н.М. С. Г.
(Ф.И.О.)

С.В. Давыдова

А.Ю. Панькова

« » 2023 г.

« » 2023 г.

«07» февраля 2023 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4
КЛАССОВ
Март – Май 2023 г.**



Разработано по заказу
Министерства образования
Кубарсса

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.	
Макароны запеченные с сыром и маслом	150	5,14/7,55/34,07/236,78	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,8/7,46/27/202,2
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	45/10	4,89/5,66/25,57/172,64
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,5
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73	Котлета мясная «Домашняя» (свинина, говядина, филе кур)/ Бефстроганов (говядина)	90 50/50	15,51/15,07/8,44/232,47 15/20/5,01/260
Мясные колбаски NEW(говяд, филе кур) Гуляш (говядина)	110 50/50	17,99/14,98/12,28/255,93 15,3/17,69/3,55/234,55	Картофель, запеченный /	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50 1,32/0,24/8,04/39,60	Батон пшеничный/ржаной	25/20	1,8/0,67/12,27/63,05 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,8/4,43/9,87/99,54	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	150	21,5/13,61/31,05/333,11
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	2,48/3,96/0,68/48,11
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Филе птицы тушеное с овощами (филе кур, морковь, лук, том паста)	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Рыба, запеченная с помидором и сыром (минтай)/ Биточек из рыбы «Нептун» (минтай)	90 90	18,61/5,33/2,92/134,16 12,9/6,5/11,2/156,8
Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот яблочно-смородиновый	200	0,26/0,14/21,41/87,96	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2
Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/261,6	Гуляш (говядина)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

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

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Суп куриный (окорочка)с вермишелью	200	4,87,6/9/123,6
Плов с мясом (говядина)	250	27,75/11,25/15,2/365,25	Гуляш (говядина)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60
			Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
			ВТОРНИК		
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,14/5,34/4,62/70,8	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	Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25
Курица, запеченная с сыром (окорочка)	95	23,8/16,34/0,57/243,58	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	15,47/10,24/6,36/271,78
Пюре из гороха с маслом	150	15,81/3,58/32/223,47	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,25/0,36/22,14/105,75/1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из вишни	200	0,2/0/16,7/67,72	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Маринад из моркови	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36	Суп картофельный с горохом, с мясом (говядина)	200/10	7,42/6,19/15,66/148,03
Филе птицы (филе кур) тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная «Лукоморье» (говядина, курица) /Бефстроганов (говядина)	90 50/50	17,25/14,98/7,96/235,62/ 15/20/5,01/260
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	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,8/7,31/9,98/125,25	Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Котлета мясная «Домашняя» (говядина, свинина, курица) /Мясо тушеное (говядина)	90 90	15,21/14,04/8,91/222,75/ 20,01/18,11/3,35/256,54	Рыба, запеченная с помидорами и сыром (минтай) / Биточек из рыбы (минтай) «Нептун»	90 90	18,61/5,33/2,92/134,16 12,9/6,5/11,2/156,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,6/253,09	Сложный гарнир «Дуэт» (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,16/4,5/17,99/125,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Рыба тушеная, с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,88/8,88/24,48/261,6
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/2,64/0,48/16,08/79,2	Компот яблочно-смородиновый	200	0,26/0,14/21,41/87,96
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			