

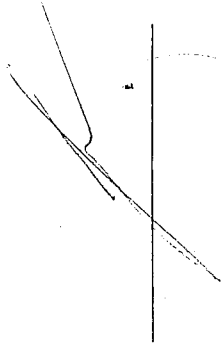
СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ «Комбинат питания»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



(Ф.И.О.)

Н. М. Брагинская
(Ф.И.О.)

С.В. Давыдова

А.Ю. Панькова

« » 2023 г.


« » 2023 г.

«07» февраля 2023 г.

**Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: весенний
Вариант № 2**

Разработано:

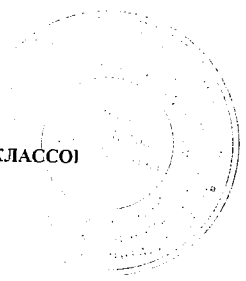
Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
С.Ю. Хохлова



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

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань

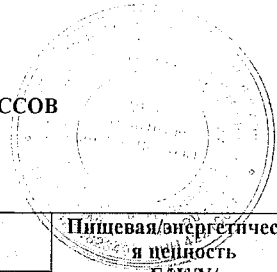
**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – май 2023 г.**



III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Икра овощная (кабачковая)	60	1,14/5,34/4,62/70,8	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Рассольник «Ленинградский» с мясом (говядина) и сметаной и перловой крупой	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36	Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,8/7,3/9,98/125,25
Филе птицы (филе кур) тушенное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/208	Филе птицы тушеное с овощами (филе кур, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	19,7/13,42/1,26/114,3
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	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5	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	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73
Суп картофельный с горохом, с мясом (говядиной)	200/10	7,42/6,19/15,66/148,03	Бульон куриный (окорочка) с яйцом и гречками	200/12/10	5,74/4,1/7,52/90,04
Запеканка куриная (филе кур) под сырной шапкой/ Курица, (окорочка) запеченная с сыром	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 23,5/16,34/0,57/243,58	Гуляш (говядина)	90	15,3/17,69/3,55/234,55
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Пюре из гороха с маслом	150	15,81/3,58/32,00/223,47
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
Компот из вишни	200	0,2/0/16,7 /67,72	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
СРЕДА			СРЕДА		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба, запеченная с помидорами и сыром (минтай)	90	18,61/5,33/2,92/134,16	Ежики куриные (филе кур) с красным соусом NEW / Чахохбили (с болгарским перцем) (окорочка)	90 90	12,87/11,6/5,98/180,21 20,97/22,95/2,61/300,78
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,0,4/4,76/20,01/135,04/ 3,33/3,9/25,65/151,35	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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,6/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Икра свекольная	60	1,14/4,86/6,78/72,42
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,95/16,4/128,25	Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25
Гуляш (говядина)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55	Мясо тушеное (говядина)	90	20,01/18,11/3,35/256,54
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67
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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/10,2
Борщ с капустой и картофелем мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Биточек из птицы «Нежный» (филе кур)/ Филе птицы запеченное с помидором (филе кур)	90 90	16,7/13,8/10,7/233,8/ 20,45/19,92/1,59/269,25	Биточек мясной «Пионерский» (говядина, филе кур) /Бефстроганов (говядина)	90 50/50	17,25/14,98/7,96/235,62/ 15/20/5,01/260
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,9/25,65/151,35	Сложный гарнир «Дуэт» (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,16/4,5/17,99/125,1
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	150 30/20	2,41/7,02/14,18/130,79 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 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 ячневая молочная с маслом	200	7,23/7,2/34,3/230,92	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	200/5	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)	90/10	8,9/10,3/46,5/313,9	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,50	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24/0,05/13,88/56,93	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,5
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная (филе кур) под сырной шапкой / Филе птицы тушеное с овощами	90 90	20,17/20,31/2,09/274,0 19,71/3,42/1,26/114,3	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Филе птицы (филе кур) тушеное в сливочно – сыром соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Масло шоколадное порциями/ масло сливочное порциями	15 15	0,28/9,28/3,46/94,9 0,12/10,83/0,19/98,15	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/128,72
Батон пшеничный/ржаной	25/20	1,8/0,67/12,27/63,05 1,32/0,24/8,04/39,60	Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,54/9,82/50,44 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		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2
Мясо тушеное (говядина)	90	20,01/18,11/3,35/256,54	Рыба (минтай) тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,31
Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с сыром	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,15/4,5/17,55/122,85	Картофель запеченный с зеленью/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из вишни (вишня)	200	0,2/0/16,7/67,72
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18/14,1/31,35/328,8	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,43
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/160,69
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Маринад из моркови	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Филе птицы (филе кур) тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/208	Люля – кебаб (говядина, филе кур) с томатным соусом с зеленью/ Гуляш (говядина)	90 50/50	12,69/9/12,6/181,98 15,3/17,69/3,55/234,55
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
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 шиповником	200	04/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4