

СОГЛАСОВАНО:

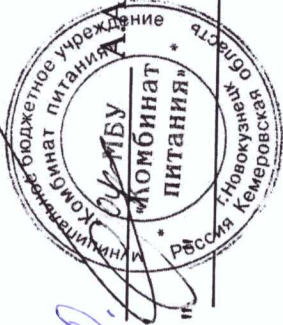


(Ф.И.О.)

2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"

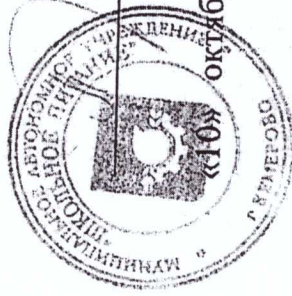


А. Барсуков

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

10 октября 2023 г.

Примерное

20-дневное меню обедов

для обучающихся 5-11-х классов

Возрастная группа: с 12 лет и старше

Сезон: зимний

Вариант № 2

Разработано:

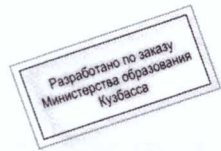
Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г.



2 ВАРИАНТ
ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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 (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)	250/10/10	4,81/7,7/8,74/123,5	Суп куриный с вермишелью (окорочка куриные, лук, морковь, вермишель)	250	6/9,511,25/154,5
Плов с мясом (рис пропаренный, говядина)	280	31,08/12,6/13,57/409,08	Гуляш из говядины	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26	Булгур отварной	180	7,02/6,12/31,32/207,36
Компот из сухофруктов	200	0,5/0,28/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод (яблочко- смородиновый (черная смородина)	200	0,26/0,14/21,41/87,96
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Маринад из моркови «Чудесный»	100	1,18/8,89/9,84/123,95	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25/6,75/9/106
Котлета из птицы Ряба (филе куриное, хлеб, молоко, лук репчатый)	100	18,4/15,8/13/267,7	«Печень по – Строгановски»	90/50	23,31/15,54/9,66/271,78
Чахохбили (лук, томат, окорочка куриные , чеснок)	100	14,01/15,58/4,74/215,22			
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Макароны отварные	180	6,26/6,43/38,6/237,31
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26	Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,54/0,34/22/120 2,56/0,49/16,74/81,58
Компот из смеси фруктов и ягод (яблочко смородиновый (черная смородина))	200	0,26/0,14/21,41/87,96	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	250/10/10	4,59/7,92/12,24/138,43	Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	250/10/10	4,59/7,92/12,24/138,43
Филе птицы в кисло – сладком соусе(филе птицы, томат паста лимон. кислоты, крахмал, сахар)	100	16,14/22,43/5,8/289,6	Жаркое с мясом (говядина)	280	24,36/10,36/28,56/305,2
Спагетти отварные	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,8/108 2,56/0,49/16,74/81,58
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4
Чай с сахаром	200	0,20/14/56			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Икра овощная (кабачковая)	100	1,14/8,9/7,7/118
Суп из овощей с мясом и сметаной (горошек консервированный, говядина)	250/10/10	5,26/8,15/12,56/146,65	Суп гороховый с мясом	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34
Котлета мясная «Лукоморье»(говядина, курица)/ Гуляш из говядины	100	19,16/16,64/8,84/261,98	Биточек из птицы золотистый /NEW (филе куриное, сыр, сметана, мука, крахмал, куркума) Чахохбили(лук, томат, окорочка, чеснок)	100	19,51/19,56/5,14/274,66
	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55		50/50	14,01/15,58/4,74/215,22
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5/7,94/47,5/303,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26
Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,5/0,28/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Суп картофельный с мясом (говядина)	250/10	5,6/5,25/20,5/152,45	Борщ с мясом и сметаной (говядина)	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34
Рыба тушеная с овощами (минтай, морковь, лук, томат-паста)	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Рыба запеченная с сыром (минтай) Запеканка из рыбы /	100	21,4/3,8/35/134,3
				100	15,33/11,54/7,06/193,46
Рис отварной	180	4,4/6,2/46,2/262,8	Картофельное пюре	180	3,65/5,71/24,06/162,23
			Рагу овощное «Сочинение»	180	3,57/10,31/22,79/199,74
Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,26/0,42/26,52/144 3,3/0,6/20,1/99	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	5,26/0,42/26,52/144 3,3/0,6/20,1/99
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56



2 ВАРИАНТ
ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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)
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
Суп картофельный с фасолью (фасоль сухая)	250	5,1/4,95/17,5/135,2	Суп из овощей с мясом и сметаной (горошек консервированный, говядина)	250/10/10	5,26/8,15/12,56/146,65
Плов с курицей	280	29,4/27,5/44,5/543,6	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	20,02/16,79/1,78/237,63
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Компот из сухофруктов	200	0,5/0,28/110	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,8/108 2,56/0,49/16,74/81,58
			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	Икра овощная (кабачковая)	100	1,14/8,9/7,7/118
Борщ с мясом и сметаной (говядина)	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами (фасоль консервир, морковь, лук, томатная-п, чеснок)	250	5,35/7,5/8,03/121,05
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,07/1,11/309,91	Гуляш из говядины	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Запеканка куриная под сырной шапкой (лук, морковь, яйцо, сметана, сыр)	100	21,82/22,06/2,3/295,03			
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5/7,94/47,5/303,07
Компот из вишни	200	0,2/0/16,7/67,72	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26
			Компот из смеси фруктов и ягод (яблочко – смородиновый (черная смородина)	200	0,26/0,14/21,41/87,96
СРЕДА			СРЕДА		
Икра свекольная	100	1,91/8,1/11,36/125,98	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
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
Минтай под сырно-картофельной шубкой NEW/ (минтай, картофель, молоко, яйцо, сыр)	100	14,84/5,16/6,47/130,81	Фрикадельки куриные с красным соусом (филе куриное, хлеб, молоко, лук, томат, чеснок)	100	14,39/11,72/12,04/211,17
Рыба запеченная с помидорами и сыром (минтай)	100	21,18/5,9/3,6/152,24	Чахохбили (лук, томат, окорочка куриные, чеснок)	50/50	14,01/15,5/4,74/215,22
Картофельное пюре	180	3,65/5,71/24,06/162,23	Картофельное пюре	180	3,65/5,71/24,06/162,23
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Рагу овощное «Сочинение»	180	3,57/10,31/22,79/199,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,1/0,21/13,2/72 2,56/0,49/16,74/81,58	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,4/0,14/8,8/48 2,56/0,49/16,74/81,58
Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	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 овощной с цветной капустой NEW	250	1,44/2,38/7,12/56,18
Биточек мясной под сырной шапкой NEW/ (говядина, филе куриное, молоко, помидоры, сыр, сметана, яйцо)	100	18,02/16,7/8,21/255,26	Мясо тушеное	100	22,24/20,13/3,73/285,05
Бефстроганов (говядина, сметана)	50/50	15/20/5,01/260			
Рис отварной	180	4,4/6,2/46,2/262,8	Макароны отварные	180	6,26/6,43/38,6/237,31
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26
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	1,18/8,89/9,84/123,95	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Суп гороховый с мясом (говядина)	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82/9,12/8,85/140,65
Филе птицы ароматное (филе куриное, куркума, паприка, чеснок, сметана)	100	21,72/20,27/1,36/274,8	Зрза мясная ленивая (говядина, курица, яйцо, лук)	100 50/50	22,1/25,39/8,70/351,71 15/205,01/260
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Бефстроганов (говядина, сметана)	180	3,96/4,68/30,78/181,62
Картофельное пюре	180	3,65/5,71/24,06/162,23	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,4436,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,2/72 1,17/0,33/11,16/54,39
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56