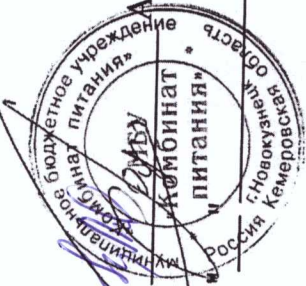


СОГЛАСОВАНО:



СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"



А.А. Барсуков

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

10 октября 2023 г.

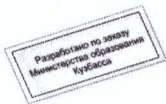
**Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: зимний**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 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.	
Каша рисовая молочная с маслом	200	5,27/6,05/30,4/197,13	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,41/6,82/33,69/225,78
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW	90/15		Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	40	2,8/0,28/17,6/96
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с цветной капустой NEW	90	13,51/14,42/7,77/214,84	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
/Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77			
Каша гречневая вязкая	150	3,72/4,4/18,56/128,72	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,04/19,83/1,02/278,75
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая	150	3,72/4,4/18,56/128,72
Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,54/9,82/50,44	Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,54/9,82/50,44
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
		0/0/37,2/146			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95	Рыба тушеная с овощами (минтай, морковь, лук, томат-паста)	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Батон пшеничный	35	2,52/0,94/17,18/88,27	Картофель запеченный с зеленью	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,52/0,94/17,18/88,27
			Компот из сухофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26
					0,5/0/28/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Икра овощная (кабачковая)	60	4,14/5,34/4,62/70,8	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Котлета Домашняя (говядина, свинина, курица) п/ф/	90	15,21/14,04/7,96/222,75	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Картофельное пюре	150	3,04/4,76/20,01/135,04			
Жаркое с мясом (говядина)	240	20,8/8,88/24,48/261,6	Масло шоколадное порциями/	15	0,28/9,28/3,46/94,9
			Масло сливочное порциями	15	0,12/10,83/0,19/98,15
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
		1,14/0,22/7,44/36,26			
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Какао с молоком/	200	3,63/2,73/22,9/130,69
			Кофейный напиток с молоком	200	2,7/3,6/28,4/152
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (апельсины)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/208	Биточек Пионерский п/ф (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,96/235,62
			Луляш из говядины	100 (50/50)	15,3/17,69/3,55/234,55
Спагетти отварные	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Рис отварной	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60
		1,14/0,22/7,44/36,26			1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4



**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.**

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.	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Каша овсяная Геркулес молочная жидкая	200	6,8/7,46/27/202,2
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW	200/20/5	5,53/7,35/29,67/208,57	Оладьи с повидлом	75/15	4/14,35/26,7/252,9
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/19,89/108	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная (кабачковая)	60	4,14/5,34/4,62/70,8	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Биточек мясной под сырной шапкой NEW (говядина, птица, помидоры, сыр)	90	16,22/15,03/7,39/229,71	Рыба запеченная с сыром (минтай)/ Запеканка из рыбы (минтай, морковь, лук)	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Мясо тушеное (говядина)	90	20,01/18,11/3,35/256,54		90	11,61/6,78/6,37/133,2
Картофель запеченный / Картофельное пюре	150 150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,04/4,76/20,01/135,04	Картофель запеченный / Картофельное пюре	150 150	3,31/5,56/25,99/167,07 3,04/4,76/20,01/135,04
Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,54/9,82/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ржаной	35/30	2,52/0,94/17,18/88,27 1,71/0,33/11,16/54,39
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (апельсины)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Запеканка творожная Зебра со гущенным молоком	150	20,59/8,88/29,58/280,5	Запеканка из творога с ягодным соусом NEW	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	20	1,44/0,54/9,82/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный	35	2,52/0,94/17,18/88,27
			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 (апельсин)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,95/16,18/5,22/222,32	Котлета Домашняя п/ф (говядина, свинина, курица) /Бефстроганов (говядина)	90 100 (50/50)	15,21/14,04/7,96/222,75 15/20/5,01/260
Макароны отварные	150	5,22/5,35/32,16/197,67	Рис отварной	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
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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
Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,43	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Горячий бутерброд с сыром (батон, сыр)	35	5,35/4,58/7/90,82	Батон пшеничный	35	2,52/0,94/17,18/88,27
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4