

СОГЛАСОВАНО:



(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"



А.А. Барсуков

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

октября 2023 г.

Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
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 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.	
Каша рисовая молочная с маслом	250	6,6/7,54/38/246,26	Каша пшеничная молочная с маслом	250	9,26/8,52/42,11/282,22
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW	90/15	4,75/10,88/37,8/176,6	Сыр порциями	30	7,32/7,08/0/93
/Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,2/72	Хлеб пшеничный	60	4,24/0,4/26,4/144
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с цветной капустой NEW/ (филе кур)	105	14,97/16,44/8,62/242,32	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Курица запеченная (окорочка)	100	24,9/17/06/255,3			
Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96	Курица, запеченная с соусом и зеленью (окорочка кур)	100	26,7/22,07/1,11/309,91
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96
Батон пшеничный/ржаной	30/25	2,16/0,81/14,73/75,66 1,42/0,27/9,3/42,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,71/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Пудинг из творога с яблоками со ступенным молоком	200	19,2/19,6/43,8/454,6	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Картофель запеченный с зеленью	180	3,78/5,4/31,59/221,13
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	2,56/0,49/16,74/81,58 1,17/0,33/11,16/54,39
			Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Икра овощная (кабачковая)	100	1,9/8,9/7,7/118	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Котлета Домашняя (говядина, свинина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,8
Картофельное пюре //	180	3,65/5,71/24,06/162,23	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,44/0,26/130,96
Жаркое с мясом (говядина)	280	24,36/10,36/28,56/305,2	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	30/20	2,13/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком	200 200	3,63/2,73/22,9/130,69/ 2,7/3,6/28,4/152
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	100	1,18/8,89/9,84/123,95
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Биточек мясной (говядина, курица)/ Гуляш	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 18,4/17,5/3,16/244
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 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 с маслом	250	8,5/9,3/3,7/252,3
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	250/25/8	6,95/9,24/37,3/262,3	Оладьи с джемом	75/15	4/14,35/26,7/252,9
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная (кабачковая)	100	1,9/8,9/7,7/118	Сыр порциями		
Биточек мясной под сырной шапкой (говядина, птица, помидоры, сыр) NEW/ Мясо тушеное (говядина)	100	18,02/16,7/8,21/255,26	Рыба, запеченная с сыром (минтай)/ Запеканка из рыбы (минтай, морковь, лук)	100	21,4/3,8/3,5/134,3
Картофель запеченный / Картофельное пюре	180	22,24/20,13/3,73/285,05	Картофель запеченный/ Картофельное пюре	180	12,9/7,53/7,07/148,02
Батон пшеничный/ржаной	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Картофельное пюре	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Батон пшеничный/ржаной	35/20	3,65/5,71/24,06/162,23	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,65/5,71/24,06/162,23
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	2,52/0,94/17,18/88,27	Компот из кураги	200	2,56/0,49/16,74/81,58
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,14/0,22/7,44/36,26	Фрукты в ассортименте	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	200	0/0/37,2/146	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	30,53/13,4/43,45/419,7
Батон пшеничный	20	1,44/0,54/9,82/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	2,48/3,69/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный	35	2,52/0,94/17,18/88,27
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	16,14/22,43/5,8/289,6	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Макароны отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/237,31	Котлета Домашняя (говядина, свинина, курица) / Бефстроганов (говядина)	100	15,21/14,04/8,91/222,75
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,2/72	Рис отварной	180	15/20/5,01/260
Компот из сухофруктов	200	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	20/20	4,4/6,2/46,2/262,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,5/0/28/110	Кисель витаминизированный плодовоягодный	200	1,42/0,14/8,8/48
Омлет с сыром	200	0,6/0,46/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0/0/26/105
Горячий бутерброд на батоне (батон, сыр)	35	25/26/3,6/348,6	Омлет натуральный	200	0,6/0,46/15,45/70,5
Чай с облепихой	200	5,35/4,58/7/90,82	Батон пшеничный	35	15,6/16,35/2,7/220,2
		0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	2,52/0,94/17,18/88,27
					1/0,2/20,2/92