

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"

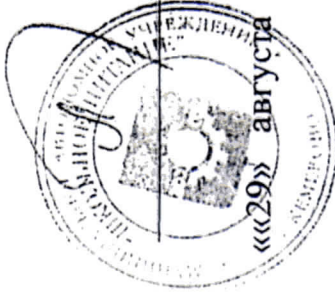


В.И. Хромова

« » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«29» августа 2023 г.

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

Разработано:

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

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

Примерное 20-дневное меню Школьных обедов для обучающихся 1-4 классов Сентябрь-октябрь 2023г

I НЕДЕЛЯ			II 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)
Завтрак			Завтрак		
Бутерброд с повидлом (джемом)	70		Суп молочный с кукурузной крупой	200	
Каша пшеничная молочная с маслом	205		Оладьи с маслом	100	
Кофейный напиток без молока	200		Какао с молоком	200	
Хлеб пшеничный/ ржаной	25		Хлеб пшеничный/ ржаной	25	
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/ 47	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/ 47
Щи с мясом (говядина) и сметаной	200/10/10	4,45/6,79/7,06/ 107,15	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/ 123,6
Плов из булгура с мясом (свинина)NEW	250	22,52/38,82/ 37,97/584,25	Гуляш	50/50	15,3/17,69 /3,55/234,55
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/ 13,26/72	Рис отварной с мясом	150	3,7/5,2/38,5/ 219
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/ 36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30 20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/ 16,66/69,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150		Закрытый бутерброб с сыром	70	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150		Каша "Дружба"	200	
Какао с молоком	200		Чай с сахаром	200	
Хлеб пшеничный/ ржаной	30		Хлеб пшеничный/ ржаной	30	
Обед			Обед		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/ 40,8	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	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/ 84,8
Чахохбили (с болгарским перцем)	90	20,9/22,9/2,61/ 300,78	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень тушеная в сметанном соусе	90 90	11,67/7,02/ 2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/ 138,15
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	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/ 32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ ржаной	30 20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	45 40	3,19/0,31/19,89/108 2,64/0,48/ 16,08/79,2
Компот яблочно- смородиновый (красная смородина)	200	0,19/0,11/21,48/87,6 9	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Горошек консервированный	60		Фрукты в ассортименте	150	
Масло сливочное порционное	10		Запеканка рисовая с творогом	150	
Омлет натуральный	200		Кофейный напиток без молока	200	
Чай с сахаром и лимоном	200		Хлеб пшеничный/ ржаной	30	
Хлеб пшеничный/ ржаной	30				
Обед			Обед		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/ 6,2	Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73
Свекольник с мясом (говядина)и сметаной	200/10/10	3,74/6,46/9,98/ 112,8	Уха с рыбой (минтай)	200	5,44/2,16/7,03/69,31

Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/ 5,21/222,27	Курица, запеченная с соусом и зеленью NEW	90	24,04/19,83/ 1,02/278,75
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197, 84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,36/ 39,61/253,09
Хлеб пшеничный/ ржаной	30 20	2,13/0,21/13,26/72 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
Чай с лимоном и мятой	200	0,08/0,016/ 22,06/88,7	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Яблоко печеное	130		Горячий бутерброд на батоне	35	
Каша рисовая молочная жидкая	205		Каша ячневая вязкая	200	
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		Кофейный напиток с молоком	200	
Хлеб пшеничный/ ржаной	20		Хлеб пшеничный/ ржаной	30/35	
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/ 70,5	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/ 6,2
Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126, 85	Суп картофельный с горохом, мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/ 17,21/164,02
Котлета мясная "Домашняя" (говядина, свинина, курица)/ Гуляш (говядина)	90 50/50	15,21/14,04/ 8,91/222,75 15,3/17,69/3,55/234, 55	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/ 24,48/261,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253, 09	Хлеб пшеничный/ ржаной	30 20	2,13/0,21/ 13,26/72 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 смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/ 94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Горячий бутерброд на батоне	35		Кукуруза консервированный	60	
Каша молочная из хлопьев "Геркулес" жидкая	205		Сыр порциями	10	
Горячий шоколад	200		Омлет натуральный	200	
			Чай с сахаром	200	
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/35		Хлеб пшеничный/ ржаной	30	
Обед			Обед		
Маринад из моркови "Чудесный"	60	0,7/5,33/5,9/ 74,37	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/ 70,5
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	3,98/3,8/16,4/ 116,36	Борщ с мясом (говядина) и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/ 10,33/134,49
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,5 1	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90 90	11,61/6,78/ 6,37/133,21 19,71/15,75/ 6,21/245,34
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Сложный гарнир/ Рагу овощное "Сочинение"	150	3,15/4,5/17,55/122,85 2,94/8,61/ 18,78/165,68
Хлеб пшеничный/ ржаной	45 40	3,19/0,31/19,89/108 2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб пшеничный/ ржаной	45 25	3,19/0,31/ 19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Завтрак			Завтрак		
Горячий бутерброд на батоне	35		Фрукты в ассортименте	150	
Масло сливочное порциями	15		Каша пшеничная молочная с тыквой с маслом сливочным	205	
Каша манная молочная жидкая с изюмом	200		Кофейный напиток без молока	200	
Кофейный напиток без молока	200		Хлеб пшеничный/ ржаной	20	
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20				
Обед			Обед		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/ 24,6	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/ 14,71/70,5
Суп картофельный с фасолью с мясом (говядина).	200/10	6,94/6,21/14/139,65	Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	3,98/3,8/16,4/116,36
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/208	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,64/1,59/192,16
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
Хлеб пшеничный/ ржаной	20 20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/ 36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Завтрак			Завтрак		
Бутерброд с повидлом	70		Оладьи с маслом	100	
Каша рисовая молочная с маслом	205		Суп молочный с вермишелью	200	
Кофейный напиток с молоком	200		Какао с молоком	200	
Хлеб пшеничный/ ржаной	30		Хлеб пшеничный/ ржаной	30	
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/ 6,2
Борщ с мясом (говядина) и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами.	200	4,56/6,9/6,88/107,86
Запеканка куриная (филе кур, брокколи)/ Курица запеченная с сыром	90 95	13,83/14,42/ 8,03/218,79 23,46/16,34/ 0,57/243,58	Бигос с мясом (говядина)	240	25,92/14,64/ 12,48/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Хлеб пшеничный	45	3,19/0,31/ 19,89/108
Хлеб пшеничный/ ржаной	20 20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/ 36,26	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/ 16,08/79,2
Компот яблочно-смородиновый (черная смородина)	200	0,26/0,14/21,41/87,96	Компот яблоко-черноплодная рябина	200	0,2/0/15,96/ 65,2
СРЕДА			СРЕДА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150		Фрукты в ассортименте	150	
Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой	150		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	
Чай с сахаром	200		Чай с сахаром и лимоном	200	
Хлеб пшеничный/ ржаной	20		Хлеб пшеничный/ ржаной	20	

Обед			Обед		
Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/ 11,73	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47
Щи с мясом и сметаной	200/10/10	4,45/6,79/7,06/ 107,15	Борщ с мясом (говядина) и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/ 10,33/134,49
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе (минтай)/ Рыба (минтай) под соусом сливочным с зеленью.	90 90	12,04/8,3/9,79/ 161,84 17,01/6,36/3,1/ 136,17	Фрикадельки куриные с красным соусом/ Чахохбили (болгарский перец)	90 90	13,02/8,83/ 8,15/156,21 20,9/22,9/ 2,61/300,78
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	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	50 45	3,8/0,4/24,6/ 117,5 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ ржаной	30 20	2,13/0,21/ 13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/ 94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/ 94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Завтрак			Завтрак		
Закрытый бутерброд с сыром	70		Маринад из моркови	100	
Суп молочный с вермишелью	200		Омлет натуральный	150	
Горячий шоколад	200		Горячий шоколад	200	
Хлеб пшеничный/ ржаной	30		Хлеб пшеничный/ ржаной	20/30	
Обед			Обед		
Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47	Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей (окорочка кур)	200/10	2,16/2,08/15,13/87,9	Суп из овощей с гречками	200/10	2,88/3,63/ 16,89/112,62
Гуляш по-венгерски NEW	90	14,42/13,68/ 4,17/198,05	Мясо тушеное	90	20,01/18,11/3,35/256,5 4
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	30 20	2,13/0,21/13,26/72 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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Завтрак			Завтрак		
Фрукты в ассортименте	150		Бутерброд с джемом	70	
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150		Каша гречневая молочная жидкая	205	
Какао с молоком	200		Какао с молоком	200	
Хлеб пшеничный/ ржаной	20		Хлеб пшеничный/ ржаной	30	
Обед			Обед		
Маринад из моркови "Чудесный"	60	0,7/5,33/5,9/ 74,37	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/10,2
Суп картофельный с горохом, мясом (говядина)	200/10	7,9/7,04/17,21/ 164,02	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW	200	4,66/7,3/7,08/112,52
Биточек из птицы "Нежный"/ Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,7/13,8/ 10,7/233,8 24/19,8/1,5/ 280,8	Зразы мясная ленивая// Бефстроганов	90 50/50	18,7/19,2/7,5/278,28 15/20/5,01/ 260
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/ 122,85	Сложный гарнир/ Рагу овощное "Сочинение"	150	3,15/4,5/17,55/122,85 2,94/8,61/ 18,78/165,68
Хлеб пшеничный/ ржаной	45 30	3,19/0,31/19,89/108 1,71/0,33/11,16/54,3 9	Хлеб пшеничный/ ржаной	45 40	3,19/0,31/ 19,89/108 2,64/0,48/ 16,08/79,2
Чай с лимоном и мятой	200	0,08/0,016/ 22,06/88,7	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56