

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_ (ФИО).

«    »                    2022г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю.Панькова

«07» февраля 2022 г.

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

**Вариант № 2**

Разработано:

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

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Февраль 2022г.*

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март - Май 2022г

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Щи с мясом 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 с мясом	250	27,75/11,25/15,2/365,25	Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,0,27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов- ягод (яблочно-клюквенный)	200	0,12/0,16,02/64,94
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,14/5,34/4,62/71,4	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	Суп картофельный с мясом	200	3,98/3,8/16,4/116,36
Курочка запеченная	90	23,46/16,34/0,57/243,58	Запеканка из печени со сливочным соусом/	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,69/151,35	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	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов-ягод (яблочно-смородиновый)	200	0,25/0,14/21,41/87,9	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/26/105
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/8,4	Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,6	Котлета мясная «Лукоморье»(говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов	90 90	17,82/11,97/8,28/211,77 15/20/5,01/260
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	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
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Сок фруктовый	200	0,4/0,1/11,6/47,
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8	Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/8,10,33/134,49
Мясо тушеное/Котлета мясная «Домашняя» (говядина, свинина, курица)	90 90	17,46/7,56/4,77/157,14 15,2/14,04/8,9/222,75	Биточек из рыбы «Бриз»/ Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90 90	15,03/9,99/14,58/208,08/ 19,71/15,75/6,21/245,34
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Рагу овощное «Пятерочка» (картофель, морковь, лук, кабачки)	150	1,27/12,2/9,27/152,36
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/8,4
Суп картофельный с мясом	200/10	3,98/3,8/16,4/116,36	Суп картофельный с горохом с мясом	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02
Рыба, тушенная с овощами	90	12,4/2,88/4,6/93,5	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/261,6
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,41/0,27/9,3/45,32	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Напиток плодово - ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146			
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/
Икра овощная	60	1,14/5,34/4,62/71,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп овощной с мясом и сметаной	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126,85	Солянка мясная NEW	200	7,62/13,5,65/172,8
Филе птицы тушенное в томатном соусе (филе кур, томатная паста, мука, зелень сушеная, чеснок, лавровый лист)	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	19,71/3,42/1,26/114,3
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	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток плодово - ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37

Суп картофельный с горохом, с мясом	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/12,8/139,8
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / курица запеченная с сыром	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 23,46/16,34/0,57/243,58	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов- ягод (смородина и слива)	200	0,22/0,15,52/64,2
Компот из смеси фруктов-ягод (яблоко- черноплодная рябина)	200	0,2/0,15,96/65,2			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,16,95/69
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 под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34	Фрикадельки куриные с красным соусом NEW / Чахохбили	90 90	13,03/8,84/8,16/156,21 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 3,3/3,9/25,6/151,35	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп картофельный с колбасками и гречками	200/10	3,8/3,73/15,43/105,12	Суп картофельный с мясом	200/10	3,98/3,8/10,6,4/116,36
Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/3338,5/219	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	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Отвар из шиповника	200	0,8/0,24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/10,2
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0,31	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36
Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Зразы мясная ленивая /бефстроганов	90 50/50	18,7/19,2/7,5/278,28/ 15/20,5,01/260
Биточек из птицы «Нежный»/ Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,56/14,22/11,7/240,93 20,25/11,2/1,3/189,9	Рагу овощное «Пятерочка» (картофель,морковь, лук, кабачки)	150	1,27/12,2/9,27/152,36
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0,14/56
Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8			