

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю.Панькова

«07» февраля 2022 г.

_____ (ФИО).

«__» _____ 2022г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»



С.Ю.Хохлова

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март - Май 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки
России

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.ц	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 ячневая молочная с маслом	200	7,23/7,2/34,3/230,92
Блинчики с маслом (2 шт)	90/10	8,9/10,3/46,5/313,9	Кондитерское изделие промышленного производства/кондитерские изделия кондитерского цеха	32/50	0,32/0,03/25,6/105,6 3,19/10,88/30,9/235
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	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 и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Фруктовый десерт	250	1,50/31,25/131	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW/ Курица запеченная	90 90	13,83/14,42/8,03/218,7 22,41/15,3/0,54/229,77	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/128,72	Биточек из птицы с сыром/ Курица запеченная	90 90	18,1/15,7/11,7/261,8/ 22,41/15,3/0,54/229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/128,72
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/8,4	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / мясо тушеное (говядина)	90 90	15,2/14,04/8,9/222,75 20,01/18,11/3,35/253,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофель запеченный с сыром / Картофельное пюре с маслом	150 150	4,04/5,03/23,05/153,6 3,0/4,76/20,01/135,04	Картофель запеченный с зеленью/картофельное пюре	150 150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,04/4,76/20,01/135,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18,9/14,1/31,35/328,8	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Люля - кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш	90 90	12,69/9/12,6/181,98 15,3/17,69/3,55/234,55
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,6	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.ц	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150	8,14/7,55/34,07/236,8	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,8/7,46/27/202,2
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	45/10	4,45/5,15/23,25/156,95
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/8,4	Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов	90 50/50	15,2/14,04/8,9/222,75/ 15/20/5,01/260
Биточек мясной Пионерский/гуляш	90 50/50	17,82/11,97/8,28/211,7 15,3/17,69/3,55/234,55	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3/3,9/25,65/151,35	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5 3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		

Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Запеканка овсяно -творожная со густенным молоком NEW	150	22,38/11,74/32,58/327,28	Пудинг из творога с яблоками со густенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			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	150	0,6/0/16,95/69
			Биточек из рыбы «Водолей» /Рыба, запеченная с сыром	90 90	15,03/9,99/14,58/208,08 19,26/3,42/3,15/120,87
Филе птицы тушеное с овощами	90	15,761/3,64/1,59/192,16			
Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,6	Картофель запеченный /Картофельное пюре	150 150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,04/4,76/20,01/135,04
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 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 сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/8,4
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Гуляш	50/50	15,03/17,69/3,55/234,55
Горячий сэндвич сыром	75	9,2/8,1/22,5/199,8	Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84
Хлеб ржаной	20	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 облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4