

СОГЛАСОВАНО:  
Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБУ "Комбинат питания"



А.С. Коряков

**Примерное  
20 - дневное меню  
для обучающихся 5-11-х классов  
Возрастная группа: с 12 лет и старше  
Сезон: осень**

*Разработано по приказу Министерства образования и науки Кузбасса  
Согласовано: Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу Е.И. Окс.*

*Разработано:  
Главный технолог МАУ "Школьное питание"  
С.Ю. Хохлова*

*Откорректировано:  
И.о. начальника отдела технологов "МБУ "Комбинат питания"  
Ю.П. Фастова*

**ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2021 г.**



I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Каша овсяная молочная с маслом	250	Каша рисовая молочная с маслом	250
Фрукты в ассортименте	150	Фрукты в ассортименте	100
Горячий бутерброд с помидором и сыром	20/15/15	Сыр порциями	15
Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20
Какао с молоком	200	Чай с сахаром	200
		Коктейль молочный	200
<b>ВТОРНИК</b>		<b>ВТОРНИК</b>	
Филе птицы запеченное с помидорами	100	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Рыба, запеченная с помидором и сыром (минтай)	100
Сыр порциями	15	Картофель запеченный со сметаной/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180
Хлеб пшеничный / ржаной	30/30	Хлеб пшеничный / ржаной	45/30
Чай с сахаром	200	Напиток апельсиновый	200
<b>СРЕДА</b>		<b>СРЕДА</b>	
Фриттата с овощами	200	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	200
Фрукты в ассортименте	100	Фрукты в ассортименте	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с молоком	200	Горячий шоколад	200
Коктейль молочный	200		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>ЧЕТВЕРГ</b>	
Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	200	Филе птицы запеченное с овощами	100
Фрукты в ассортименте	100	Макароны отварные с маслом	180
Сыр порциями	15	Огурцы порционные	60
Хлеб, пшеничный / ржаной	30/20	Хлеб пшеничный / ржаной	30/30
Чай с сахаром и лимоном	200	Чай с молоком	200
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>ПЯТНИЦА</b>	
Огурцы порционные	100	Омлет натуральный	200
Котлета мясная с сыром / Мясо тушеное	100	Фрукты в ассортименте	150
Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	Пряник	50
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный / ржаной	30/20
Компот фруктово-ягодный (яблоко- черноплодная рябина)	200	Какао с молоком	200
<b>III НЕДЕЛЯ</b>		<b>IV НЕДЕЛЯ</b>	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Каша ячневая молочная с маслом	250	Каша пшеничная молочная с маслом	250
Фрукты в ассортименте	150	Фрукты в ассортименте	100
Горячий сэндвич с сыром	75	Горячий бутерброд с помидором и сыром	20/15/15
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
Какао с молоком	200	Какао с молоком	200
<b>ВТОРНИК</b>		<b>ВТОРНИК</b>	
Сыр порциями	20	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5
Биточек мясной (говядина, курица) / Мясо тушеное	100	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	100
Рис отварной с маслом	180	Картофель запеченный со сметаной	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный / ржаной	40/30
Компот фруктово-ягодный (яблочно- клюквенный)	200	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200
<b>СРЕДА</b>		<b>СРЕДА</b>	
Помидоры порционные	100	Запеканка из творога с шоколадным соусом	200
Филе птицы тушеное «По – сибирски»	100	Фрукты в ассортименте	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	Сыр порциями	15
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30
Компот яблочно - ананасовый	200	Чай с шиповником	200
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		<b>ЧЕТВЕРГ</b>	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	Филе птицы тушенное в сливочном соусе	100
Фрукты в ассортименте	100	Спагетти отварные с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Огурцы порционные	100
Чай с сахаром и лимоном	200/7	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30

		Сок фруктовый	200
<b>ПЯТНИЦА</b>		<b>ПЯТНИЦА</b>	
Омлет с сыром	200	Омлет с помидорами	200
Фрукты в ассортименте	150	Масло сливочное порциями	10
Масло шоколадное порциями/ Масло сливочное порциями	10	Фрукты в ассортименте	150
Хлеб пшеничный /ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Чай с сахаром	200	Горячий шоколад	200