

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"



С.В. Давыдова

А.Ю. Панькова

20 октября 2022 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

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	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 ягодным соусом (2 шт) NEW	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/20	1,75/0,18/11/60 1,14/0,22/7,44/36,2
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
			Молочный десерт (промышленного производства)	1 шт.	5,4/5/20,6/150
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой (морковь,лук)/	90	20,17/20,31/2,09/274	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77			
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/128,72	Курица запеченная с соусом и зеленью (окорочка куриные)	90	24,04/19,83/1,02/278,75
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	20/25	1,44/0,13/9,83/50,44 1,42/0,27/9,3/45,32	Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44 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		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,14/5,34/4,62/71,4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Котлета мясная Лукоморье (говядина, курица)	90	17,82/11,97/8,28/211,77	Рыба тушеная с овощами (филе минтая)	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофельное пюре с маслом /	150	3,04/4,76/20,01/135,04	Картофель запеченный с зеленью/	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Жаркое с мясом (говядина)	240	20,88/8,88/24,48/261,6			
Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	35/25	2,66/0,28/17,22/82,25 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот фруктово – ягодный (яблочно- клюквенный)	200	0,12/0/16,12/64,94
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150 (130/20)	19,2/14,7/32,85/340,95	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,43
Батон пшеничный/ хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24/0,05/13,88/56,93	Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком	200 200	3,63/2,73/22,9/130,69 2,7/3,6/28,4/152
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фруктовый десерт (промышленного производства)	1 шт.	0/0/37,5/150	Салат из капусты с морковью/ Маринад из моркови Чудесный	60 60	0,99/6,05/2,78/70,15 0,7/5,33/5,9/74,37
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/208	Биточек мясной «Пионерски й»/ Гуляш (говядина)	90 100 (50/50)	17,82/11,97/8/28/211,77 15,3/17,69/3,55/234,55
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	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником (чай с сиропом шиповника)	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубани

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 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.	
Каша манная молочная с персиками и маслом NEW	200/20	6,01/5,79/30,83/199,49	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,8/7,46/27/202,2
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Оладьи с повидлом /джемом (2 шт)	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/хлеб 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	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Фруктовый десерт (промышленного производства)	1 шт.	1,2/4/25/104,8	Молочный десерт (промышленного производства)	1 шт.	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Биточек мясной «Пионерский»	90	17,82/11,97/8,28/211,77	Котлета мясная Лукоморье (говядина/курица)/ Бефстроганов (говядина)	90 100 (50/50)	17,82/11,97/8,28/211,77 15/20/5,01/260
Мясо тушеное (говядина)	90	20,01/18,11/3,35/256,54	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Картофель запеченный с сыром «Парабола»	150	4,04/5,03/23,05/153,63	Батон пшеничный/ржаной	20/30	1,44/0,13/9,83/50,44 1,71/0,33/11,16/54,39
Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/26/105
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	СРЕДА		
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога с ягодой NEW	150	16,03/7,85/31,16/261,16	Масло сливочное шоколадное/ Масло сливочное порциями	15 15	0,28/9,28/3,46/94,9 0,12/10,83/0,19/98,15
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/30	2,63/1,01/17,43/91,7/ 1,98/0,36/12,06/59,40
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Филе птицы тушеное с овощным чатни NEW	90	14,06/14,6/1,23/193,68	Запеканка из рыбы под сырной (филе минтая)NEW/ Рыба запеченная с сыром (филе минтая)	90 90	19,26/3,42/3,15/120,87
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/128,72	Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,15/4,5/17,55/122,85
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 фруктово – ягодный (яблочно-смородиновый) (черная смородина)	200	0,26/0,14/21,41/87,96
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яблоко запеченное с творогом/ Яблоко	75 100	4,21/1,13/20,86/111,5 0,04/0,04/9,81/47	Икра свекольная	60	1,14/4,86/6,78/75,42
Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,41/6,82/33,69/225,78	Гуляш (говядина)	100 (50/50)	15,3/17,69/3,55/234,55
Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/40	2,63/1,01/17,43/91,7/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84
Чай с облепихой (чай с сиропом облепихи)	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,13/0,21/13,26/72/ 2,64/0,48/16,08/79,2
			Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4