

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

(Ф.И.О.)

«___» 2022 г.



А.Ю. Панькова

«10» октября 2022 г.

**Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: зимний
Вариант № 2**

Разработано:

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

*Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2022г.*

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**



I НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эп.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эп.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК			
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38		
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8		
Плов с мясом	250	26,9/33,15/40,4/567,0	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96		
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Булгур отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45		
Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200 200	0,37/0/14,85/59,48 0,19/0,07/14,95/61,78	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26		
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62		
ВТОРНИК			ВТОРНИК				
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	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	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04		
Котлета из птицы Ряба/ Чахохбили	90 90	16,69/13,86/10,69/234,91 20,25/15,57/2,34/230,13	Печень По-стrogановски	90	13,81/7,8/7,21/154,12		
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35	Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,3/3,9/25,69/151,35		
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		
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6		
СРЕДА			СРЕДА				
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92		
Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6		
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Котлета мясная (говядина, курица)/ Гуляш	90 90	17,24/14,97/7,9/235,78 18,13/17,05/3,69/240,96		
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25		
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	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24/2/96,6		
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ				
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38		
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141		
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65		
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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		
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48		
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА				
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69		
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	Суп куриный с домашней лапшой NEW	200	9/5,6/13,8/141		
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW / Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90 90	18,4/11,32/9,43/214,33 19,71/15,77/6,21/245,34		
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнir №6 (картофельное пюре, капуста тушеная)/ Ragu овощное с маслом	100/50 150	3,36/3,1/21,04/125,69 2,4/6,9/14,1/128,85		
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		
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8		

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**



III НЕДЕЛЯ		IV 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)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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 сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200 200	0,37/0/14,85/59,48 0,15/0,04/12,83/52,45	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК		ВТОРНИК			
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35
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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
СРЕДА		СРЕДА			
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW / Чахохбили	90 90	14,03/11,56/9,77/200,41 20,25/15,57/2,34/230,13
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ			
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	25,25/27,65/13,69/407,89
Мясная корзинка с сыром NEW / Бефстроганов	90 90	25,81/27,17/7,87/381,07 18,49/18,54/3,59/256	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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 сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА			
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куринный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,2/114,68
Биточек из птицы с сыром NEW / Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	18,52/15,91/10,69/261,14 20,25/11,2/1,3/189,9	Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Rагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8