

СОГЛАСОВАНО:



*С.Ю. Хохлова*

(Ф.И.О.)

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



*А.Ю. Панькова*

10 октября 2023 г.

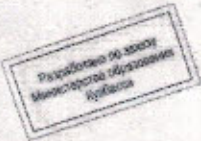
**Примерное  
20-дневное меню завтраков  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: зимний**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

*С.Ю. Хохлова*

Разработано по заказу министерства образования Кубасса  
Октябрь 2023г.



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

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. ден. (ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. ден. (ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинички с ягодным соусом (2 шт) NEW	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порционные	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,8/0,68/12,28/63,05/ 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
			Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/21,27/41	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Курица запеченная	90	2,41/15,3/0,54/229,77			
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
		1,42/0,27/9,3/45,32			1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/78,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/95,51
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8			
Картофельное пюре с маслом /	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	/Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25
		1,14/0,22/7,44/36,26			1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,43/11,52/34,29/337,45	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
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	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фруктовый десерт	100	0/0/37,5/150	Салат из капусты с морковью /Маринад из моркови	60	0,8/5,0/7,56/79,6 1,2/4,26/6,18/67,92
		14,85/13,32/5,94/202,68	Веточек мясной/ Гудаш	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Филе тунца тушеное в томатном соусе	90			90	18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	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
Чай с лимонадом	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	1,14/0,22/7,44/36,26 0,8/0,2/23,2/94,4



**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.п.п.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.п.п.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша манная молочная с персиками и маслом NEW	200/20/5	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74,42/0,85/49,98	Оладьи с джемом (2 шт)	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,8/0,68/12,28/63,05/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/1/44,8
Фруктовый десерт	250	1,24/25/104,8	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,11/31,32	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74,42/0,85/49,98
Биточек мясной /Мясо тушеное	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 18/16,5/2,89/232,8	Котлета мясная(говядина, курица)/ Бефстроганов	90 90	17,24/14,97/7,9/235,78 18,49/18,54/3,59/256
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,3/3,9/25,65/151,35	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	20/30	1,4/0,14/8,8/48/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово- ягодный	200	0/0/20/80,40
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Горечий сырок с колбасой и сыром NEW	90	11,06/14,36/24,6/273,96
Запеканка из творога с ягодой NEW	150	16,03/7,85/31,16/261,16	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
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	30/30	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,98/0,36/12,06/59,40
Горечий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/3,2/94,4
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр горюшкин	15	3,48/4,43/0/34,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощным салатом	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы под сырой шапкой NEW /Рыба запеченная с сыром	90 90	18,4/11,32/9,43/214,33 19,26/3,42/3,15/120,87
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1/ 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	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Яблоко запеченное с творогом	75	4,21/1,13/20,86/111,57	Игра сквозная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61	Гуляш свиной	90	18,13/17,03/3,69/240,96
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/ Пельмени отварные с маслом	150 210	6,45/4,05/40,2/223,63/ 16,96/24,61/31,12/416,03
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6