

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ (Ф.И.О.)

«__» _____ 2023 г.



_____ А.Ю. Панькова

_____ 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 Кузбасса
Октябрь 2023г.*



ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.

| 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 | 6,31/7,15/31,59/215,25 | Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,17/7,38/35,05/234,72 |
| Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW | 106/15 | 5,48/12,56/43,61/318,9 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 40 | 3/1,16/19,92/104,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | Фруктовый десерт | 100 | 0/0/15/60 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Запеканка из птицы с цветной капустой NEW /Курица запеченная | 90 90 | 13,63/13,22/7,67/205,95/ 23,81/19,83/0,72/274,56 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| 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 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | 15,51/15,07/8,44/232,47 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,63/1,66/4,39/81,67 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1/ | | | |
| Жаркое с мясом | 240 | 15,67/24,4/24,59/382,65 | Картофель запеченный с зеленью | 150 | 3,23/5,11/25,30/159,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/20 | 2,66/0,28/17,22/82,25 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | 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 натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 |
| Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 | Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| | | | Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком | 200 200 | 6,64/5,15/16,81/141,19/ 6,28/4,75/19,59/130,79 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Биточек мясной (говядина, курица) /Гуляш | 90 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 16,56/15,75/2,84/219,6 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25/76,95 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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 | Вых од, гр. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW | 200/20/5 | 5,55/7,36/29,68/208,58 | Оладьи с джемом | 75/15 | 4,01/14,35/26,72/252,91 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Батон пшеничный | 45 | 3,38/1,3/22,41/117,9 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| | | | | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра овощная | 60 | 1,02/7,98/3,05/88,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Биточек мясной под сырной шапкой NEW | 90 | 16,13/14,75/7,18/227,13 | Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 90 | 15,51/15,07/8,44/232,47 |
| Мясо тушеное | 90 | 16,41/15,33/1,91/211,4 | /Бефстроганов | 90 | 17,02/17,14/3,46//236,91 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/19,94/80,30 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком | 150 | 20,68/9,08/30,54/287,69 | Запеканка из творога с ягодным соусом NEW | 150 | 22,95/10,05/32,59/314,86 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,28/2,56/11,81/83,43 | Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 |
| | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,304/0/7,4/30,26 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Запеканка из рыбы | 90 | 11,49/6,78/5,93/130,92 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | /Рыба запеченная с сыром | 90 | 18,50/3,73/2,51/116,1 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/30 | 2,66/0,28/17,22/82,25/ 1,98/0,36/12,06/59,40 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| Омлет с сыром | 150 | 18,86/20,22/2,79/270,32 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,50 |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 60 | 5,54/4,69/14,55/123,12 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,7 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |