

Утверждаю
Директор МАУ «Школьное питание»
ООИТ
Применение 1/1



СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

«__» _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю.Панькова

«07» февраля 2022 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю.Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2022г.*

Разработано по заказу
Министерства образования
Суданска

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март - Май 2024

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.п.ен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.п.ен.(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
Блишечки с маслом (2 шт)	80/10	4,59/13,41/26,9/250	Кондитерское изделие промышленного производства	32	0,32/0,03/25,6/105,6
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Сыр порционными	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	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
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW/	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Биточек из птицы с сыром/	90	18,1/15,7/11,7/261,8/
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74/42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	1 орешек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / мясо тушеное	90	15,2/14,04/8,9/222,75/ 18/16,5/2,89/232,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,4/2,88/4,59/93,31
Картофель запеченный с сыром / Картофельное пюре с маслом	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	3,3/7,8/22,35/173,1 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
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1,0/23,6/98,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18,9/14,1/31,35/328,8	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Лисья - кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш	90	12,69/9/12,6/181,98
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Рис отварной с маслом	150	14,88/13,95/3,3/198,45
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74/42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.п.ен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.п.ен.(ккал)
Макаронные отварные с сыром и маслом NEW/	150	7,65/5,25/40,2/238,2	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Блишечки со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	4,45/5,15/23,25/156,95
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих огурцов / огурцы порционные	60	0,48/4,86/1,2/50,28	Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов	90	15,2/14,04/8,9/222,75/ 16,65/8,01/4,86/168,75
Биточек мясной/гуляш	90	17,82/11,97/8,28/211,77/ 14,88/13,95/3,3/198,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Картофель отварной с маслом и зеленью/ Картофельное пюре с маслом	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Сыр порционными	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,80/40
СРЕДА			СРЕДА		

Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Запеканка овсяно-творожная со сгущенным молоком NEW	150	22,38/11,74/32,58/327,28	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,3	Чай с сахаром и лимон	200	0,2/0/11/45,6
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW	90	9,7/8,47/15,02/142,13	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/2,26/114,3	Биточек из рыбы	90	15,03/9,99/14,58/208,08
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/1,14/0,22/7,44/36,26	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Фрукты порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Горячий сэндвич сыром	75	9,2/8,1/22,5/199,8	Гуляш	90	14,88/13,95/3,3/198,45
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Снагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4