


СОГЛАСОВАНО:


«07» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБУ «Комбинат питания»


С.В. Давыдова
«07» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»


А.Ю. Панькова
«07» февраля 2023 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
Кубани

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2023 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 ячневая молочная с маслом	200	7,23/7,2/34,3/230,92	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	200/5	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)	90/10	8,9/10,3/46,5/313,9	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,50	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24/0,05/13,88/56,93	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,5
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная (филе кур) под сырной шапкой / Филе птицы тушеное с овощами	90 90	20,17/20,31/2,09/274,0 19,71/3,42/1,26/114,3	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Филе птицы (филе кур) тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Масло шоколадное порциями/ масло сливочное порциями	15 15	0,28/9,28/3,46/94,9 0,12/10,83/0,19/98,15	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/128,72
Батон пшеничный/ржаной	25/20	1,8/0,67/12,27/63,05 1,32/0,24/8,04/39,60	Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,54/9,82/50,44 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2
Мясо тушеное (говядина)	90	20,01/18,11/3,35/256,54	Рыба (минтай) тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,31
Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с сыром	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,15/4,5/17,55/122,85	Картофель запеченный с зеленью/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из вишни (вишня)	200	0,2/0/16,7/67,72
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18/14,1/31,35/328,8	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,43
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/160,69
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Маринад из моркови	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Филе птицы (филе кур) тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/208	Люля – кебаб (говядина, филе кур) с томатным соусом с зеленью/ Гуляш (говядина)	90 50/50	12,69/9/12,6/181,98 15,3/17,69/3,55/234,55
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с шиповником	200	04/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4
КЛАССОВ
Март – Май 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.	
Макароны запеченные с сыром и маслом	150	5,14/7,55/34,07/236,78	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,8/7,46/27/202,2
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	45/10	4,89/5,66/25,57/172,64
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,5
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73	Котлета мясная «Домашняя» (свинина, говядина, филе кур)/ Бефстроганов (говядина)	90 50/50	15,51/15,07/8,44/232,47 15/20/5,01/260
Мясные колбаски NEW (говяд, филе кур) Гуляш (говядина)	110 50/50	17,99/14,98/12,28/255,93 15,3/17,69/3,55/234,55	Картофель, запеченный /	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50 1,32/0,24/8,04/39,60	Батон пшеничный/ржаной	25/20	1,8/0,67/12,27/63,05 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,8/4,43/9,87/99,54	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	150	21,5/13,61/31,05/333,11
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	2,48/3,96/0,68/48,11
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Филе птицы тушеное с овощами (филе кур, морковь, лук, том паста)	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Рыба, запеченная с помидором и сыром (минтай)/ Биточек из рыбы «Непгун» (минтай)	90 90	18,61/5,33/2,92/134,16 12,9/6,5/11,2/156,8
Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот яблочно-смородиновый	200	0,26/0,14/21,41/87,96	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2
Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/261,6	Гуляш (говядина)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4