

СОГЛАСОВАНО:



(Ф.И.О.)

«10» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ «Комбинат питания»



«10» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю.Панькова

«07» февраля 2023 г.

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

Разработано:

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

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



I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Щи с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Суп куриный (окорочка)с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с мясом (говядина)	250	27,75/11,25/15,2/365,25	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	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная (кабачковая)	60	1,14/5,34/4,62/70,8	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	Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25
Курица, запеченная с сыром (окорочка)	95	23,8/16,34/0,57/243,58	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	15,47/10,24/6,36/271,78
Пюре из гороха с маслом	150	15,81/3,58/32/223,47	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,25/0,36/22,14/105,75 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из вишни	200	0,2/0/16,7/67,72	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Маринад из моркови	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36	Суп картофельный с горохом, с мясом (говядина)	200/10	7,42/6,19/15,66/148,03
Филе птицы (филе кур) тушеное в сливочно – сыром соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная «Лукоморье» (говядина, курица) /Бефстроганов (говядина)	90 50/50	17,25/14,98/7,96/235,62/ 15/20/5,01/260
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09
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 сахаром	200	0,2/0/14/56	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,8/7,31/9,98/125,25	Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Котлета мясная «Домашняя» (говядина, свинина, курица)	90	15,21/14,04/8,91/222,75/	Рыба, запеченная с помидорами и сыром (минтай)/ Биточек из рыбы (минтай) «Нептун»	90 90	18,61/5,33/2,92/134,16 12,9/6,5/11,2/156,8
Мясо тушеное (говядина)	90	20,01/18,11/3,35/256,54			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,6/253,09	Сложный гарнир «Дует» (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,16/4,5/17,99/125,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
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
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25	Суп куриный с рисом и томатом	200	5,7/6,12,8/139,8
Рыба тушеная, с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,88/8,88/24,48/261,6
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Компот яблочно-смородиновый	200	0,26/0,14/21,41/87,96
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубани

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – май 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)
Икра овощная (кабачковая)	60	1,14/5,34/4,62/70,8	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Рассольник «Ленинградский» с мясом (говядина) и сметаной и перловой крупой	200/10/10	3,57/11,64/123,36	Свекольник с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,87/3,99/8125,25
Филе птицы (филе кур) тушенное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/208	Филе птицы тушеное с овощами (филе кур, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	19,71/3,42/1,26/114,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5	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	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73
Суп картофельный с горохом, с мясом (говядиной)	200/10	7,42/6,19/15,66/148,03	Бульон куриный (окорочка) с яйцом и гречками	200/12/10	5,74/4,17/7,52/90,04
Запеканка куриная (филе кур) под сырной шапкой/ Курица, (окорочка) запеченная с сыром	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 23,5/16,34/0,57/243,58	Гуляш (говядина) Пюре из гороха с маслом	90 150	15,3/17,69/3,55/234,55 15,81/3,58/32,00/223,47
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	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	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
Компот из вишни	200	0,2/0/16,7 /67,72			
СРЕДА			СРЕДА		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба, запеченная с помидорами и сыром (минтай)	90	18,61/5,33/2,92/134,16	Ежики куриные (филе кур) с красным соусом NEW / Чахохбили (с болгарским перцем) (окорочка)	90 90	12,87/11,6/5,98/180,21 20,97/22,95/2,61/300,78
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,0/4,4,76/20,01/135,04/ 3,33/3,9/25,65/151,35	Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04/ 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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,6/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Икра свекольная	60	1,14/4,86/6,78/72,42
Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,95/16,4/128,25	Суп картофельный с мясом (говядина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25
Гуляш (говядина)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55	Мясо тушеное (говядина)	90	20,01/18,11/3,35/256,54
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67
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
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/10,2
Борщ с капустой и картофелем мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной (говядина)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Биточек из птицы «Нежный» (филе кур)/ Филе птицы запеченное с помидором (филе кур)	90 90	16,7/13,8/10,7/233,8/ 20,45/19,92/1,59/269,25	Биточек мясной «Пионерский» (говядина, филе кур)/Бефстроганов (говядина)	90 50/50	17,25/14,98/7,96/235,62/ 15/20/5,01/260
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,9/25,65/151,35	Сложный гарнир «Дует» (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50 150	3,16/4,5/17,99/125,1 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56