

-СОГЛАСОВАНО:



(Ф.И.О.)

«12» февраля 2023 г.

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



«12» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю.Панькова

«07» февраля 2023 г.

Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: весенний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2023 г.



ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 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. | |
| 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 |
| Каша ячневая молочная с маслом | 250 | 9,02/9,02/42,77/288,34 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28/0,24/14,76/70,5 | Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW | 250/8 | 7,84/8,97/39,83/271,28 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 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 | | |
| Масло шоколадное порциями / масло сливочное порциями | 15 | 0,28/9,28/3,46/94,9 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/14,71/70,5 |
| Запеканка куриная (филе кур) под сырной шапкой NEW / Филе птицы (филе кур) тушеное с овощами | 100 | 22,42/20,31/2,33/304,45 | Филе птицы (филе кур) тушеное в сливочно – сырном соусе NEW | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 4,46/5,24/22,24/153,96 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 4,46/5,24/22,24/153,96 |
| Батон пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,25/0,87/14,94/78,6/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | 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 | 100 | 0,66/0,09/1,73/10,34 | Огурцы порционные | 100 | 0,66/0,09/1,73/10,34 |
| Мясо тушеное (говядина) | 100 | 22,24/20,13/3,73/285,05 | Рыба (минтай) тушеная с овощами | 100 | 13,8/3,2/5,1/103,9 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный с сыром «Парабола» / | 180 | 3,65/5,71/24,06/162,23 | Картофель запеченный с зеленью / Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,78/5,4/31,59/221,13 3,96/4,68/30,78/191,62 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/40 | 3,8/0,4/24,6/117,5 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 | Компот из вишни | 200 | 0,2/0/16,7/67,72 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте (льсин) | 150 | 0,35/0,3/12,15/64,5 |
| Запеканка из творога с шоколадным соусом | 200 | 24/18,8/41,8/438,4 | Омлет с сыром | 200 | 25/26/3,6/348,6 |
| 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 | Маринал из моркови | 100 | 1,18/8,89/9,84/123,95 |
| Филе птицы (филе кур) тушеное в томатном соусе | 100 | 18,1/15,5/4,6/231,1 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш (говядина) | 100 | 14,1/10/14/181,99/ 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 6,27/6,43/38,6/237,35 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,4/6,2/46,2/262,8 |
| 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 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11
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. | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/14,71/70,5 | Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 45/10 | 4,89/5,66/25,67/172,64 |
| Макароны отварные с сыром и маслом | 200 | 10,84/10,06/45,22/315,7 | Каша овсяная молочная с маслом | 250 | 8,5/9,3/33,7/252,6 |
| 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 | 100 | 1,0,3/0,18/3,46/19,55 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Мясные колбаски NEW (говядина, филе кур) / Гуляш (говядина) | 110 50/50 | 17,99/14,98/12,28/255,93/ 15,3/17,69/3,55/234,55 | Котлета мясная «Домашняя»(свинина, говядина, филе кур) / Бефстроганов (говядина) | 100 50/50 | 16,9/15,6/9,9/247,5/ 15/20/5,01/260 |
| Картофель запеченный / | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 | Картофель, запеченный / | 180 | 3,78/5,4/21,06/147,42 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Батон пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,25/0,87/14,94/78,6 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| 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 | 4,84/4,43/9,87/99,54 | Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW | 200 | 28,66/18,14/41,4/444,14 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 28,2/20,8/40/465 | 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 | 20 | 4,88/4,72/0/62 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/14,71/70,5 |
| Филе птицы тушеное с овощами (филе кур,морковь,лук, том паста) | 100 | 21,9/3,8/1,4/127/ | Рыба, запеченная с помидором и сыром (минтай)/ Биточек из рыбы «Нептун» | 100 100 | 18,61/5,33/2,92/134,16/ 14/7,3/12,4/174,8 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 6,26/6,43/38,6/237,31 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,4/6,2/46,2/262,8 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/30 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,98/0,36/14,85/59,48 |
| 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 | 100 | 0,66/0,09/1,73/10,34 |
| Жаркое с мясом (говядина) | 280 | 24,36/10,36/28,56/305,2 | 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 | 180 | 6,27/6,43/38,6/237,35 |
| 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 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |