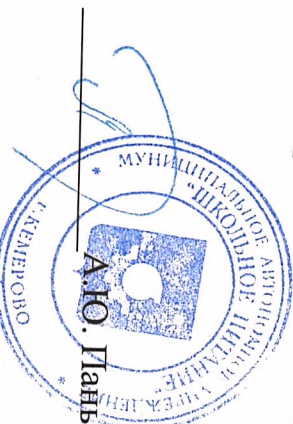


СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

« ____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«25» июля 2022 г.

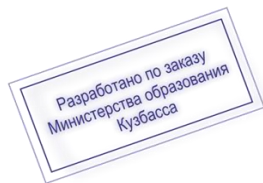
**Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2**

Разработано:

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

*Разработано по заказу Министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2022г.*

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г
без салатов**



| 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. | |
| Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 |
| Плов из булгура с мясом NEW | 250 | 24,03/28,43/37,97/494,25 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| 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 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,320,24/8,82/40,8 | 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 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили | 105 90 | 16,69/13,86/10,69/234,9 20,25/15,57/2,34/230,13 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски | 90 90 | 11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,3/3/138,15 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Курица запеченная с соусом и зеленью NEW | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 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 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24,2/96,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 |
| Суп из овощей с гречками | 200/10 | 2,15/2,28/13,12/81,67 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш (говядина) | 90 90 | 15,21/14,04/8,91/222,75 18,13/17,05/3,69/240,96 | Жаркое с мясом | 240 | 20,88/8,88/24,48/428,64 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 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 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 | Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 90 | 11,61/6,78/6,37/133,21 19,71/15,775/6,21/245,34 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) /Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г
без салатов**



| 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.п./н.(ккал) |
| Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,66/5,51/8,75/111,57 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,76/13,35/1,61/190,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,6/4,95/24,6/156,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,8/81,6 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 200 | 5,67/6,42/8,46/118,37 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица запеченная с сыром | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Пельмени отварные с маслом и зеленью /Бигос с мясом | 150/7 240 | 12,68/18,4/23,26/311,03 25,25/27,65/13,69/407,89 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба под соусом сливочным с зеленью | 90 | 12,04/8,3/9,79/161,84 | Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 20,25/15,57/2,34/230,13 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/3,9/25,6/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1 | Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/45 | 3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями NEW | 200 | 5,51/4,83/14,47/123,38 | Суп из тыквы с гречками | 200/10 | 2,32/2,28/13,15/82 |
| Гуляш по-венгерски NEW | 90 | 14,42/13,68/4,17/198,05 | Мясо тушеное | 90 | 17,99/16,59/2,87/232,87 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 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 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,57/0,36/1,92/11,4 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW | 200 | 4,66/7,31/7,08/112,51 |
| Биточек из птицы/Филе птицы запеченное с помидорами | 90 90 | 16,56/14,22/11,7/240,93 20,25/11,2/1,3/189,9 | Зрза мясная ленивая / Бефстроганов | 90 90 | 18,7/19,2/7,5/278,28/ 18,49/18,54/3,59/256 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |