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 № 1

Разработано:

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

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2022г.

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

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

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
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	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**		
Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой NEW	60	0,97/4,88/3,8/63,5	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9
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	12,39/10,59/16,84/167,46 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 13,7/7,7/3,3/138,15
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	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	Салат из цветной капусты со свежим перцем и огурцом NEW	60	1,03/3,7/2,29/46,53
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	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Суп-пюре из овощей с гренками	200/10	3,35/5,49/16,89/131,1	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**		
Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	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 тушенная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы NEW	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
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

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

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

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)**
Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9	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- пюре с фрикадельками	200	14,28/20,38/5,83/265,98
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное 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	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	25,25/27,65/13,69/407,89
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	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**		
Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	60	2,8/7,73/1,92/90,12	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	90	12,04/8,3/9,79/161,84	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
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-пюре из тыквы с гренками	200/10	4,32/15,95/19,77/242,32
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**		
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	60	0,3/4,86/1,74/53,52
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	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зраза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
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