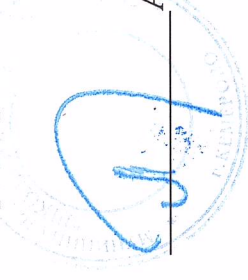


СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю.Панькова

(Ф.И.О.)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

«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.*

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Март – Май 2024 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)	80/10	4,39/9,71/26,83/219,19	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,22/9,17/43,02/290,33	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	250/8	7,84/8,99/39,84/271,28
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,87/0,19/99,15	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Филе птицы тушенное с овощами	100 100	22,42/22,57/2,33/304,45 17,52/14,824/1,79/211,63	Филе птицы тушенное в сливочно – сыром соусе NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Мясо тушеное	100	19,3/17,58/3,4/249,15	Рыба тушеная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22
Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный с сыром /	180 180	3,94/9,37/25,88/204,26/ 4,86/7,92/29,88/209,7	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
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	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	33,37/14,83/40,19/431	Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42
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	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш	100 100	15,24/12,4/13,46/227,59/ 19,5/18,23/4,55/260,49
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11  
КЛАССОВ**

Март – Май 2024 г.

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическа я ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	2,9/3,99/18,99/127,19
Макароны отварные с сыром и маслом	200	10,47/6,98/55,05/325,14	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,03/11,03/35,2/276,46
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW / Помидоры порционные	100 100	1,94/6,09/3,8/80,64/ 1,1/0,2/3,8/24	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60
Мясные колобки NEW / Гуляш	110 100	17,99/14,98/12,23/256,89/ 19,51/8,23/4,55/260,49	Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов	100 100	17,23/16,75/9,38/258,30/ 20,54/20,6/3,99/284,44
Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
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	28,66/18,15/41,4/444,15
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	33,92/15,97/44,35/460,03	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	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	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью/ Филе птицы тушеное с овощами	105 100	12,38/10,59/16,84/167,46/ 17,52/14,84/1,79/211,63	Биточек из рыбы / Рыба запеченная с сыром	100 100	16,44/14,47/13,53/251,51/ 20,55/4,15/2,79/129
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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 из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Жаркое с мясом	280	23,49/22,56/28,5/411,01	Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49
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	8,11/4,72/49,54/272,97
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92