СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО).

« » 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



Примерное

20-дневное меню завтраков  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: весенний

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

С.Ю.Хохлова



Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса

Февраль 2022г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март - Май 2022г

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая  ценность  Б/Ж/У/ | II НЕДЕЛЯ | | Пищсвая/энергетичсска я ценность  Б/Ж/У/ |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, |
| гр. | Эн.цен.(ккал) | гр. | Эн.цен.(ккал) |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 5,27/6,05/30,4/197,13 | Каша ячневая молочная | 200 | 7,23/7,2/34,3/230,92 |
|  |  |  | с маслом |  |  |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 90/10 | 8,9/10,3/46,5/313,9 | Кондитерское изделие  промышленного  производства/кондитерские изделия кондитерского цеха | 32/50 | 0,32/0,03/25,6/105,6  3,19/10,88/30,9/235 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/  1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,24/0,05/13,88/56,93 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 |
| Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 | Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 |
| ВТОРНИК |  |  | ВТОРНИК |  |  |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 13,83/14,42/8,03/218,79 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| NEW/  Курица запеченная | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 |  |  |  |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 3,72/4,4/18,56/128,72 | Биточек из птицы с сыром/ | 90 | 18,1/15,7/11,7/261,8/ |
|  |  |  | Курица запеченная | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Каша гречневая вязкая с | 150 | 3,72//4,4/18,56/128,72 |
|  |  |  | маслом |  |  |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ |
|  |  | 1,14/0,22/7,44/36,26 |  |  | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0/0/37.2/146 | Кисель | 200 | 0/0/26/105 |
| витаминизированный |  |  | витаминизированный |  |  |
|  |  |  | плодово-ягодный |  |  |
| СРЕДА |  |  | СРЕДА |  |  |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,5/8,4 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 |
| / мясо тушеное (говядина) | 90 | 20,01/18,11/3,35/253,84 |  |  |  |
| Картофель запеченный с сыром | 150 | 4,04/5,03/23,05/153,6 | Картофель запеченный с | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 |
| / Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,0,4/4,76/20,01/135,04 | зеленью/картофельное пюре | 150 | 3,04/4,76/20,01/135,04 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ |
|  |  | 1,14/0,22/7,44/36,26 |  |  | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Компот из кураги | 200 | 1,3/0/23,73/96 |
| ЧЕТВЕРГ |  |  | ЧЕТВЕРГ |  |  |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Запеканка из творога с шоколадным соусом | 150 | 18,9/14,1/31,35/328,8 | Омлет с сыром | 150 | 18,75/19,5/2,7/261,45 |
| Хдеб пшеничный | 30 | 2,13,0,21/13,26/72 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 | Какао с молоком | 200 | 3,63/2,73/22,9/130,69 |
| ПЯТНИЦА |  |  | ПЯТНИЦА |  |  |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Люля - кебаб с томатным | 90 | 12,69/9/12,6/181,98 |
|  |  |  | соусом и зеленью/ Гуляш | 90 | 15,3/17,69/3,55/234,55 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 |
|  |  | 5,23/5,36/32,17/197,8 | Сыр сливочный в | 17,5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 |  | индивидуальной упаковке |  |  |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/1 1,05/60/ |
|  |  | 1,14/0,22/7,44/36,26 |  |  | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| III НЕДЕЛЯ | | Пнщевая/энергетнческая | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энсргетичсска |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, | ценность | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, | я ценность |
| гр. | Б/Ж/У/ | гр. | Б/Ж/У/ |
|  | Эн.цен.(ккал) |  | Эн.цен.(ккал) |
| Макароны отварные с сыром и маслом Задавака | 150 | 8,14/7,55/34,07/236,8 | Каша овсяная молочная с | ~~200~~ | 6.8/7.46/27/202.2 |
|  |  |  | маслом |  |  |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 45/10 | 4,45/5,15/23,25/156,95 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 / | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 |
|  |  | 1,71/0,33/11,16/54,39 |  |  | 1,71/0,33/11,16/54,39 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 |
| Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 | Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 |
| ВТОРНИК |  |  | ВТОРНИК |  |  |
|  |  |  | Котлета мясная (свинина, | 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75/ |
| огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,5/8,4 | говядина, курица)  / Бефстроганов | 50/50 | 15/20/5,01/260 |
| Биточек мясной Пионерскийц/гуляш | 90 | 17,82/11,97/8,28/211,77/ | Рис отварной с маслом | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 |
| 50/50 | 15,3/17,69/3,55/234,55 |  |  |  |
|  |  |  | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Картофельное пюре с маслом  Картофель отварной с маслом и зеленью | 150  150 | ~~3.04/4.76/20.01/135~~.04 3/3,9/25,65/151,35 |  |  | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,77/0,17/11,05/60/ |
|  | 1,14/0,22/7,44/36,26 |  |  | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0/0/37.2/146 | Кисель | 200 | 0/0/26/105 |
| витаминизированный |  |  | витаминизированный |  |  |
|  |  |  | плодово - ягодный |  |  |
| СРЕДА |  |  | СРЕДА |  |  |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Запеканка овеяно -творожная со сгущенным молоком NEW | 150 | 22,38/11,74/32,58/327,28 | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150 | 19,2/14,7/32,85/340,95 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,4/0,14/8,8/48 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17.5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4/0,14/8,8/48 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
|  |  |  | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0.24/0,05/13,88/56,93 |
| ЧЕТВЕРГ |  |  | ЧЕТВЕРГ |  |  |
| Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 15,761/3,64/1,59/192,16 | Биточек из рыбы «Водолей» /Рыба, запеченная с сыром | 90  90 | 15,03/9,99/14,58/208,08  19,26/3,42/3,15/120,87 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,22/5,35/32,16/197,6 | Картофель запеченнй /Картофельное пюре | 150 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85  3,04/4,76/20,01/135,04 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/  1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/  1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 | Компот из кураги | 200 | 1,3/0/23,73/96 |
| ПЯТНИЦА |  |  | ПЯТНИЦА |  |  |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,5/8,4 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 | Гуляш | 50/50 | 15,03/17,69/3,55/234,55 |
| Горячий сэндвич сыром | 75 | 9,2/8,1/22,5/199,8 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 5,23/5,36/32,17/197,84 |
| Хлеб ржаной | 20 | 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 облепихой | 200 | 0,2/0/19,8/80 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |