

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

«__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»


_____ А.Ю.Панькова

«07» февраля 2023 г.

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

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 ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2023 г.**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубаньса

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	150	0.6/0.6/14.7/70.5	Фрукты в ассортименте	150	0.6/0.45/15.45/70.5
Щи с мясом и сметаной	200	6.0/6.28/7.12/109.74	Суп куриный с вермишелью	200	4.91/9.96/9.02/146.41
Плов с мясом	250	26.9/33.16/40.37/567.08	Гуляш	90	18.13/17.05/3.69/240.96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1.52/0.16/9.84/47/ 1.32/0.24/8.04/39.60	Рис отварной с маслом	150	3.34/4.91/33.93/191.49
Компот из сухофруктов	200	0.37/0/14.85/59.48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1.52/0.16/9.84/47/ 1.32/0.24/8.04/39.60
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0.25/0/12.73/51.3
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Пкра овощная	60	1.2/5.4/5.16/73.2	Горошек консервированный	60	1.75/0.11/3.55/21.6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4.98/6.07/12.72/125.51	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200 200	8.49/7.64/10.58/145.11/ 5.78/5.5/10.8/115.7
Куриные нагетсы с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная с сыром	105 95	12.38/10.59/16.84/167.46/ 24.87/21.09/0.72/290.5	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90 90	12.3/7.1/5.67/135.56/ 13.81/7.8/7.21/154.13
Пюре из гороха с маслом	150	13.95/4.65/31.95/224.85	Макароны отварные с маслом	150	6.76/3.93/41.29/227.48
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3.42/0.36/22.14/105.75/ 1.65/0.3/10.05/49.5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2.28/0.24/14.76/70.50/ 1.32/0.24/8.04/39.60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0.25/0/12.73/51.3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80.6
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0.48/0.6/1.56/8.4	Маринад из моркови	60	1.12/4.27/6.02/68.62
Рассольник с мясом и сметаной	200	6.2/6.38/12.3/131.76	Суп гороховый с мясом	200	9.19/5.64/13.63/141.18
Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19.78/24.51/2.52/312.28	Котлета мясная (говядина, курица)/Бефстроганов	90 90	17.25/14.98/7.87/235.78/ 18.49/18.54/3.59/256
Спагетти отварные с маслом	150	6.76/3.93/41.29/227.48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.26/4.96/31.76/198.84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1.52/0.16/9.84/47/ 1.32/0.24/8.04/39.60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1.52/0.16/9.84/47/ 1.32/0.24/8.04/39.60
Чай с сахаром	200	0/0/7.27/28.73	Сок фруктовый	200	0.2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	60	1.24/0.21/6.12/31.32	Фрукты в ассортименте	150	0.6/0.6/14.7/70.5
Свекольник с мясом и сметаной	200	5.88/8.82/9.6/142.2	Борщ с мясом и сметаной	200	5.74/8.78/8.74/138.04
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) Мясо тушеное	90 90	15.51/15.07/8.44/232.47/ 18/16.5/2.89/232.8	Биточек из рыбы / Рыба запеченная под сыром - овощной шпикой	90 90	14.8/13.02/12.17/226.36/ 19.52/10.17/5.89/193.12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.26/4.96/31.76/198.84	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная) NEW / Рагу овощное с маслом	100/50 150	3.55/7.16/17.64/150.45 2.41/7.02/14.18/130.79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1.52/0.16/9.84/47/ 1.32/0.24/8.04/39.60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3.42/0.36/22.14/105.75/ 1.65/0.3/10.05/49.5
Сок фруктовый	200	1/0.2/20.2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7.27/28.73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0.6/0.45/15.45/70.5	Огурцы порционные	60	0.48/0.6/1.56/8.4
Суп картофельный с мясом	200	5.78/5.5/10.8/115.7	Суп куриный с рисом и томатом	200	4.94/4.7/13.19/114.69
Рыба тушеная с овощами	90	12.86/1.65/4.94/84.8	Жаркое с мясом	240	20.15/19.08/24.59/350.62
Рис отварной с маслом	150	3.34/4.91/33.93/191.49	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3.42/0.36/22.14/105.75/ 1.65/0.3/10.05/49.5
Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3.42/0.36/22.14/105.75/ 2.64/0.48/16.08/79.2	Компот из кураги	200	0.83/0.04/15.16/64.22
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14.16/55.48			

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – май 2023 г.**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань

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)
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2/6,38/12,02/131,11	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
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
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Бульон куриный с яйцом и гречками	200/12/10	6,01/4,38/7,73/93,68
Запеканка куриная под сырной шапкой/ Курица запеченная с сыром	90 95	20,17/20,31/2,09/274,0 24,87/21,09/0,72/290,5	Пельмени отварные с маслом или Гуляш	210 90	16,97/25,42/31,1/422,09 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп куриный с вермишелью	200	4,91/9,96/9,02/146,41	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,72/7,8/7,17/61,44
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Ежики куриные с красным соусом NEW / Чахохбили	90 90	12,53/11,36/7,16/181,35 21,52/19,57/2,45/270,77
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22/ 3,33/3,81/26,04/151,12	Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22/ 3,33/3,81/26,04/151,12
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп - пюре картофельный с фрикадельками и гречками/ Суп картофельный с мясом	200/10 200	10,47/12,98/19,15/236,13 5,78/5,5/10,8/115,7	Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,69/13,86/10,69/234,91/ 20,45/19,92/1,59/269,25	Эрза мясная лепивая /Бефстроганов	90 90	18,69/19,34/7,73/281,58/ 16,98/28,92/3,59/346
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12	Сложный гарнир №8 (картофельное пюре, капуста брокколи тушеная)NEW /Рагу овощное с маслом	100/50 150	3,55/7,16/17,64/150,45 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73