

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»

Директор МАУ «Школьное питание»

Коряков А.С.

А.Ю.Панькова

2022г

«07» февраля 2022 г.

(ФИО).

2022г.

« »



**Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет**

Вариант № 2

Разработано:

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

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2022г.*

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март - Май 2022г

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/
Фрукты в ассортименте	150	0,60,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,60,45/12,3/54,9
Щи с мясом и сметаной	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Суп куриный с вермишелью	200	4,87,59/123,6
Плов с мясом	250	27,75/11,25/15,2/165,25	Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
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	3,7/5,2/38,5/219
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,0,27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов- ягод (яблочно-клубничный)	200	0,12/0,16,02/64,94
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Нера овощная (кабачковая)	60	1,14/5,34/4,62/1,4	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	Суп картофельный с мясом	200	3,98/3,8/16,4/116,36
Котлета запеченная	90	23,46/16,34/0,57/243,58	Запеканка из веника со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,69/151,35	Макаронные изделия с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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 смеси фруктов-ягод (яблочно-смородиновый)	200	0,25/0,14/21,41/87,9	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/8,4	Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200/10/10	3,57/11,64/123,36	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,5	Котлета мясная «Лукоморье»(говядина, мякоть курицы)/Бефстроганов	90 90	17,82/11,97/8,28/211,77 15/20/5,01/260
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09
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	0,2/0/14/56	Соус фруктовый	200	0,4/0,1/11,6/47,
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8	Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/8,10,33/134,49
Мясо тушеное/Котлета мясная «Домашняя» (говядина, свинина, курица)	90 90	17,46/7,56/4,77/157,14 15,2/14,04/9,9/222,75	Биточек из рыбы «Брызги» Рыба запеченная под сыром - овощной салат	90 90	15,03/9,99/14,58/208,98/ 19,71/15,75/6,21/245,34
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Рагу овощное «Пятёрочка» (картофель, морковь, лук, кабачки)	150	1,27/12,2/9,27/152,36
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/66/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,14/5,32
Соус фруктовый	200	0,8/0,2/3,2/54,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/8,4
Суп картофельный с мясом	200/10	3,98/3,8/16,4/116,36	Суп картофельный с горошком с мясом	200/10	7,90/7,04/17,21/164,02
Рыба, тушеная с овощами	90	12,4/2,88/4,6/93,5	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/261,6
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,41/0,27/9,3/45,32	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/145			

Суп картофельный с горохом, с мясом	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02	Суп куриный с рисом и томатом Бигос с мясом	200 240	5/7,6/12,8/139,8 25,92/14,64/12,48/284,4
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / курица запеченная с сыром	90 95	26,17/20,31/2,09/274,0 23,46/16,34/0,57/243,58			
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов-ягод (смородина и слива)	200	0,220/15,52/64,2
Компот из смеси фруктов-ягод (яблоко- черника/слива/рыбиза)	200	0,2/0/15,96/65,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,05/69
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/127,6	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34	Фрикадельки куриные с красным соусом NEW / Чихобибли	90 90	13,03/8,84/8,16/156,21 20,9/22,9/2,61/300,78
Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,6/151,35	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,36/24,6
Суп картофельный с колбасками и гречками	200/10	3,8/3,73/15,43/105,12	Суп картофельный с мясом	200/10	3,98/3,8/10,6,4/116,36
Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/3338,5/219	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Ябло отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,55	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/10,2
Сыр порциане	10	2,44/2,36/0/31	Рагозольник «Ленинградской» с мясом и сметаной	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36
Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Зразы мясная лепная /бефстроганов	90 50/50	18,7/19,2/7,5/278,28/ 15/20/5,01/260
Биточек из птицы «Нежный»/ Филе птицы запеченное с помидором	90 90	16,56/14,22/11,7/240,93 20,25/11,2/1,3/189,9	Рагу овощное «Пятёрочка» (картофель, морковь, лук, кабачки)	150	1,27/12,2/9,27/152,36
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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	200	0,2/0/14,56
Чай с сахаром	200	0,2/0/1144,8			