

СОГЛАСОВАНО:

(Ф.И.О.)
«__» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБУ «Комбинат питания»

Коряков А.С.

_____ 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю.Панькова

«07» февраля 2022 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 2022г.*

Примерное 20-дневное меню Школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов

Март – май 2022г

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У Эн.ценность (ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У Эн.ценность (ккал)
Понедельник	Выход, гр		Понедельник	Выход, гр	
Каша рисовая молочная с маслом	250	6,6/7,54/38/246,26	Каша ячневая молочная с маслом	250	9,02/9,02/42,77/288,34
Блинчики с маслом (2шт)	90/10	8,9/10,3/46,5/313,9	Кондитерские изделия 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	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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/ Курица запеченная	100	15,37/16,03/8,93/243,1	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
	100	22,9/17/0,6/255,3			
Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96	Биточек из птицы с сыром/ Курица запеченная	100	20,2/17,5/13/290,9
				100	24,9/17/0,6/255,3
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105
Среда			Среда		
Огурцы порционные	100	0,8/0,1/2,5/14	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Котлета мясная «Домашняя» / Мясо тушеное	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Рыба, тушеная с овощами	100	12,42/2,88/4,59/93,51
	100	22,24/20,13/3,73/285,05			
Картофель запеченный с сыром «Парабола»/ Картофельное пюре	180	4,75/6,01/26,91/180,73	Картофель запеченный с зеленью/ Картофельное пюре	180	3,78/5,4/17/147,42
	180	3,65/5,71/24,06/162,23		180	3,65/5,71/24,06/162,23
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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 курагу	200	1,3/0/23,73/96
Четверг			Четверг		
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	25,2/18,8/41,8/438,4	Омлет с сыром	180	25/26/3,6/348,6
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,2	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,2

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	100	2,2/0,4/14,7/68	Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш	100 50/50	14,1/10/14/202,2 15,3/17,69/3,55/ 234,55
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/ 237,35	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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 шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У Эн.ценность (ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У Эн.ценность (ккал)
Понедельник			Понедельник		
Макароны, запеченные с сыром «Задавака»	200	10,84/10,06/45,23/ 315,7	Каша овсяная молочная с маслом	250	8,5/9,3/33,7/252,5
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Блинчик со сгущенным молоком	45/10	4,89/5,66/25,57/ 172,64
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/ 1,71/0,33/11,16/ 54,39	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	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		
Огурцы порционные	100	0,8/0,1/2,5/14	Котлета мясная «Домашняя» / Бефстроганов	100 50/50	16,9/15,6/9,9/247,5 15/20/5,01/260
Биточек мясной «Пионерский» / Гуляш	100 50/50	19,8/13,3/9,2/235,3 15,3/17,69/3,55/ 234,55	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Картофельное пюре/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,65/5,71/24,06/ 162,23 3,96/4,68/30,78/ 181,62	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105
Среда			Среда		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка овсяно-творожная со сгущенным молоком	200	29,84/15,66/43,44/ 436,38	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	25,6/19,6/43,8/ 454,6
Хлеб пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/ 50,44	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 (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127	Биточек из рыбы «Водолей» / Рыба, запеченная с сыром	100 100	16,7/11,1/16,2/ 231,2 21,4/3,8/3,5/134,3
Макароны отварные	180	6,26/6,43/38,6/ 237,31	Картофель, запеченный/ Картофельное пюре	180 180	3,78/5,4/21,06/ 147,42 3,65/5,71/24,06/ 162,23
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 сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Пятница			Пятница		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Огурцы порционные	100	0,8/0,1/2,5/14
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55
Горячий сэндвич с сыром	75	9,2/8,1/22,5/199,8	Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/ 237,35
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/ 36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	1,4/0,14/8,8/48 2,13/0,21/13,26/72
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,3/94,4