

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



С. Н. Макарова
(Ф.И.О.)

«01» ноября 2023г.



А.Ю. Панькова

«10» октября 2023 г.

**Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г.

Разработано по заказу
Министерства образования
Курганской области

**ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 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.	
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,95/9/39,87/271,87	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,22/9,17/43,02/290,33
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW	106/15	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями	30	6,96/8,86/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Батон пшеничный	62	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с цветной капустой NEW /Курица запеченная	100	15,15/14,69/8,52/228,84	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
	100	26,45/22,03/0,8/305,07			
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная	100	2/9/8,54/122	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,3	Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26			
Жаркое с мясом	280	18,29/28,47/28,69/446,42	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200	31,25/15,36/45,72/449,95	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,5/0,26/132
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6
	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком	200 200	66,64/5,15/16,18/141,19/ 6,28/4,75/19,59/130,79
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Биточек мясной (говядина, курица) /Гуляш	100	19,16/16,64/8,74/261,98
				100	18,4/17,5/3,16/244
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

III ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	IV ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.
Фрукты в ассортименте		150	Каша овсяная молочная с маслом		250/8
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW		250/25/8	Оладьи с джемом		75/15
Сыр порциями		15	Батон пшеничный		60
Батон пшеничный		35	Чай с сахаром		200
Чай с сахаром		200	Молочный десерт		
ВТОРНИК		ВТОРНИК			
Икра овощная		100	Фрукты в ассортименте		150
Биточек мясной под сырной шапкой NEW /Мясо тушеное		100	Котлета мясная (говядина, свинина, курица) /Бефстроганов		100
		100			100
Картофель запеченный		180	Рис отварной с маслом		180
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	Кисель витаминизированный плодово - ягодный		200
СРЕДА		СРЕДА			
Фрукты в ассортименте		150	Фрукты в ассортименте		100
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком		200	Запеканка из творога с ягодным соусом NEW		200
Батон пшеничный		30	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17
Горячий шоколад		200	Батон пшеничный		35
			Чай с сахаром и лимоном		200
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ			
Сыр порциями		20	Сыр порциями		20
Филе птицы в кисло-сладком соусе		100	Запеканка из рыбы /Рыба запеченная с сыром		100
					100
Макароны отварные с маслом		180	Картофель запеченный		180
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	Хлеб пшеничный/ржаной		45/30
Компот из сухофруктов		200	Компот из кураги		200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА			
Фрукты в ассортименте		100	Фрукты в ассортименте		150
Омлет с сыром		200	Омлет натуральный		200
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)		60	Батон пшеничный		35
Чай с облепихой		200	Сладкий десерт		200