

СОГЛАСОВАНО:



Директор
МКУ «Централизованная
школа №20»

Журбатова С.А.
(Ф.И.О.)

«17» октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»


А.Ю. Панькова

«17» октября 2024 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»


С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Октябрь 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025г.**



| I НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.п.ев.(ккал) | II НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.п.ев.(ккал) |
|---|-------------------|---|--|---------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/14,71/70,5 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/14,71/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной (говядина) | 200/10/10 | 4,45/6,79/7,06/107,15 | Суп куриный с вермишелью (окорочка куриные, лук, морковь, вермишель) | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 |
| Плов с мясом (рис пропаренный, говядина) | 250 | 27,75/11,25/15,2/365,25 | Гуляш из говядины | 100 (50/50) | 14,38/15,7/3,2/210,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Булгур отварной с маслом | 150 | 5,85/5,1/26,1/172,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод (яблочно-смородиновый (черная смородина)) | 200 | 0,26/0,14/21,41/87,96 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Маринад из моркови | 60 | 0,89/5,36/6,25/76,75 | 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 | Свекольник с мясом и сметаной (говядина) | 200/10/10 | 3,74/6,46/9,98/112,8 |
| Котлета из птицы «Ряба» (филе куриное, хлеб, молоко, лук репчатый) | 90 | 16,56/14,22/11,7/240,93 | Жаркое с мясом (говядина) (картофель п/ф) | 240 | 20,18/19,35/24,49/352,82 |
| /Чахохбили (лук, томат, окорочка куриные, чеснок) | 100 (50/50) | 14,01/15,58/4,74/215,22 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/30 | 2,48/0,24/15,4/84 1,71/0,33/11,16/54,39 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 | Сок фруктовый | 200 | 0,87/0,2/23,2/94,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 2,28/0,28/17,6/96 1,71/0,33/11,16/54,39 | | | |
| Компот из смеси фруктов и ягод (яблочно-смородиновый (черная смородина)) | 200 | 0,26/0,14/21,41/87,96 | | | |
| | | | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/014,71/70,5 |
| Свекольник с мясом и сметаной (говядина) | 200/10/10 | 3,74/6,46/9,98/112,8 | Щи вегетарианские со сметаной (картофель п/ф) | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе (филе птицы, томат-паста, лимонная к-та, крахмал, сахар) | 90 | 14,52/20,18/5,22/260,61 | Печень по – строгановски (печень говяжья, сметана, мука, томат – паста) | 90 (60/30) | 15,47/10,24/6,36/179,49 |
| Спагетти отварные | 150 | 5,23/5,36/32,17/197,84 | Макароны отварные | 150 | 5,22/5,35/32,16/197,67 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной | 40/30 | 2,28/0,28/17,6/96 1,71/0,33/11,16/54,39 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/26/105 |
| | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,46/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,46/15,45/70,5 |
| Суп из овощей с мясом и сметаной (горошек консервированный, говядина) | 200/10/10 | 4,46/6,84/8,45/113,18 | Борщ с мясом и сметаной (говядина) (картофель п/ф) | 200/10/10 | 4,68/8,19/10,33/134,49 |
| Котлета Лукоморье п/ф (говядина, курица) с соусом томатным/ | 90/30 | 17,49/15,95/9,73/252,46 | Рыба, запеченная с сыром (форель)/ | 90 | 22,5/11,9/2,54/208 |
| Гуляш из говядины | 100 (50/50) | 14,38/15,57/3,2/210,45 | Запеканка из рыбы (минтай, морковь, лук, томат-паста, молоко, яйцо) | 90 | 11,61/6,78/6,36/132,85 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,76/6,66/39,61/253,09 | Картофельное пюре (картофель п/ф) / Рагу овощное «Сочинение» (картофель п/ф, морковь, лук, капуста, томат-паста) | 150 | 3,06/4,3/20,03/131,02 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/50 | 4,24/0,4/26,4/144 2,85/0,55/18,6/90,65 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,87/0,2/23,2/94,4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56,00 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте (апельсины) | 150 | 1,35/0,3/12,15/64,5 | Икра овопная (кабачковая) | 60 | 1,14/5,34/4,62/70,8 |
| Суп картофельный с мясом (говядина) | 200/10 | 3,98/3,8/16,4/116,36 | Суп картофельный с горохом с мясом (говядина) (картофель п/ф) | 200/10/1020 0/10 | 7,9/7,04/17,21/164,02 |
| Рыба тушеная с овощами (форель, морковь, лук, томат-паста) | 90 | 16,9/6,98/2,68/138,31 | Биточек из птицы золотистый NEW (филе куриное, сыр, сметана, мука, крахмал, куркума) | 90 | 17,56/17,61/4,63/247,2 |
| Рис отварной | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 | / Чахохбили (лук, томат, окорочка куриные, чеснок) | 90 | 14/15,6/4,8/215,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/45 | 3,19/0,31/19,89/108 2,56/0,49/16,74/81,58 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,76/6,66/39,61/253,09 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/37,2/146 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 |
| | | | | | |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025 г.**



| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
|---|------------|---|---|-------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.печ.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.печ.(ккал) |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/14,71/70,5 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/14,71/70,5 |
| Суп картофельный с фасолью (фасоль сухая) (говядина) | 200/10 | 6,94/6,22/14/139,87 | Суп из овощей с мясом и сметаной (горошек консервированный, говядина) | 200/10/10 | 4,46/6,84/8,45/113,18 |
| Плов с курицей (филе куриное) Урис обработанный паром) | 250 | 26,3/24,6/39,7/485,4 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 17,58/14,82/1,61/210,13 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 3,6/4,95/24,6/156,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,1/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/37,2/146 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Икра свекольная | 60 | 1,08/4,28/6,26/90,16 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/14,71/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной (говядина) (картофель п/ф) | 200/10/10 | 4,45/6,79/7,06/107,15 | Борщ с мясом и сметаной (говядина) (картофель п/ф) | 200/10/10 | 4,68/8,19/10,33/134,49 |
| Рыба под сырно - картофельной-шубкой NEW (форель, картофель,молоко,яйцо,сыр)/ | 90 | 16,05/9,08/5,85/169,36 | Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW (филе куриное, хлеб,молоко,лук,томат-паста,чеснок)/ | 90 | 13,33/10,98/10,52/194,16 |
| Рыба, запеченная с помидорами и сыром (форель) | 90 | 18,61/5,33/2,92/134,16 | Чахохбили (лук, томат, окорочка куриные, чеснок) | 100 | 14/15,6/4,8/215,6 |
| Картофельное пюре (картофель п/ф) / Картофель отварной с маслом и зеленью (картофель п/ф) | 150 150 | 3,06/4,3/20,03/131,02 3,3/3,9/25,65/151,35 | Картофельное пюре (картофель п/ф) / Рагу овощное «Сочинение» (картофель п/ф, морковь, лук, капуста, томат-паста) | 150 150 | 3,06/4,3/20,03/131,02 2,94/8,61/18,78/165,68 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/45 | 3,19/0,31/19,8/108 2,56/0,49/16,74/81,58 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,48/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Сок фруктовый | 200 | 0,87/0,2/23,2/94,4 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/14,71/70,50 | Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,14/5,34/4,62/70,8 |
| Борщ с мясом и сметаной (говядина) (картофель п/ф) | 200/10/10 | 4,68/8,19/10,33/134,49 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами (фасоль консервир. окорочка, морковь, лук, томат-паста, чеснок) | 200 | 4,28/6,6,43/96,84 |
| Курица, запеченная с соусом и зеленью (томат-паста, сметана, чеснок) / Запеканка куриная под сырной шапкой (лук, морковь, яйцо, сметана, сыр) | 90 90 | 24,04/19,83/1,02/278,75 19,64/19,86/2,07/265,53 | Гуляш из говядины | 100 (50/50) | 14,38/15,57/3,2/210,45 |
| Спагетти отварные | 150 | 5,23/5,36/32,17/197,84 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,76/6,66/39,61/253,09 |
| 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 | 2,13/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из вишни | 200 | 0,2/0/16,7/67,72 | Компот из смеси фруктов и ягод (яблочно-смородиновый (черная смородина)) | 200 | 0,26/0,14/21,41/87,96 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Маринад из моркови «Чудесный» | 60 | 0,89/5,36/6,25/76,75 | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,46/15,45/70,5 |
| Суп картофельный с горохом с мясом (говядина) (картофель п/ф) | 200/10 | 7,9/7,04/17,21/164,02 | Суп куриный с булгуром, помидорамн и болгарским перцем (картофель п/ф, морковь,лук,помидор,перец болгарский,чеснок) | 200 | 4,66/7,37/7,08/112,52 |
| Филе птицы ароматное (филе куриное, куркума,паприка,чеснок,сметана) | 90 | 19,55/18,25/1,23/247,36 | Зразы мясная ленивая (говядина, курица,яйцо,лук) / Бефстроганов (говядина,сметана) | 90 100 (50/50) | 18,89/19,3/7,31/280,49 15/20/5,01/260 |
| Картофель, запеченный (картофель п/ф) / Картофельное пюре (картофель п/ф) | 150 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 3,06/4,3/20,03/131,02 | Картофель отварной с маслом и нью (картофель п/ф) | 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,1/0,21/13,2/72 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 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте (апельсины) | 150 | 1,35/0,3/12,15/64,5 | Икра свекольная | 60 | 1,08/4,28/6,26/90,16 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (окорочка куриные) (картофель п/ф) | 200/10 | 4,74/4,16/15,13/116,98 | Суп овощной с цветной капустой NEW (картофель п/ф, капуста цветная, морковь, лук) | 200 | 1,12/1,9/5,7/44,94 |
| Биточек мясной под сырной шапкой NEW (говядина, филе куриное, молоко,помидоры,сыр,сметана,яйцо)/ | 90 | 16,22/15,03/7,39/229,71 | Мясо тушеное (говядина,морковь,лук) | 90 | 20,01/18,11/3,35/256,54 |
| Бефстроганов (говядина,сметана) | 90 | 15/20/5,01/260 | | | |
| Рис отварной | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 | Макароны отварные | 150 | 5,22/5,35/32,16/197,67 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,2/72 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,1/0,21/13,2/72 1,71/0,33/11,16/54,39 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 |