

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МКОУ «Специальная
школа № 20»



Е. Курбатова Курбатова Е. А.
(Ф.И.О.)

«24» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»



А. А. Барсуков
А.А. Барсуков

«24» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю.Панькова
А.Ю.Панькова

«07» февраля 2025 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю.Хохлова
С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования
Кузбасса Февраль 2025г.

Примерное 20-дневное меню школьных обедов вариант №2 для обучающихся 1-4классов

(март - май 2025г) г. Новокузнецк

I неделя		Пищевая/энергетическая ценность г/к/б/ж/д/с/п/ч	II неделя		Пищевая/энергетическая ценность г/к/б/ж/д/с/п/ч
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,г		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,г	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/
Щи с мясом и сметаной (свинина)	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Суп куриный (окорочка) с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Плов с мясом (свинина)	250	27,75/11,25/15,2/365,25	Гуляш (говядина на март, апрель)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/ 219
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47
			Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/	Маринад из моркови	60	0,7/5,33/5,9/ 74,37
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с горохом и мясом (свинина)	200/10	7,42/6,19/15,66/148,03
Курица (окорочка) с сыром	95	23,5/16,34/0,57/243,58	Котлета мясная "Лукоморье" п/ф с соусом томатным (говядина,	90/30 50/50	17,25/14,98/7,96/235,62
Пюре из гороха с маслом	150	15,81/3,58/32,00/223,47	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09
Хлеб пшеничный	45	3,25/0,36/22,14/	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/ 64,5
Суп картофельный с мясом (свинина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной (свинина)	200/10/ 10	4,68/8,19/10,33/134,49
Рыба (минтай) тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,31	Рыба, запеченая с помидорами и сыром (минтай)/ Биточек из рыбы (минтай) "Непгун"	90/ 90	18,61/5,33/2,92/134,16 12,9/6,5/11,2/156,8
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/ 219	Сложный гарнир "Дуэт" (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,16/4,5/17,99/125,1
Хлеб пшеничный	45	3,42/0,36/22,14/105,75	Хлеб пшеничный	45	3,25/0,36/22,14/105,75
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/ 56
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/ 6,2
Свекольник с мясом и сметаной (свинина, картофель п/ф)	200/10/10	4,8/7,31/9,98/125,25	Суп куриный с рисом и томатом (окорочка)	200	5/7,6/1,28/ 139,8
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) "Домашняя" п/ф/ Мясо тушеное	90 90	15,21/14,04/8,91/222,75 20,01/18,11/3,35/256,54	Жаркое с мясом (свинина, картофель п/ф)	240	20,88/8,88/24,48/261,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,6/253,09	Хлеб пшеничный	45	3,25/0,36/22,14/105,75
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/	Компот из сухофруктов	200	1,3/0/23,73/96
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Горошек консервированные	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (свинина)	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36	Суп картофельный с мясом (свинина)	200/10	5,04/4,65/16,4/128,25
Филе птицы (филе кур) тушеное в сливочно - сырном соусе NEW	90	19,78/24,5/2,52/312,28	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	15,47/10,24/6,36/271,78
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,50
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/26/ 105
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		

ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/ 71,4	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/ 70,5
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной (свинина)	200/10/10	3,5/7/11,64/ 123,36	Свекольник с мясом и сметаной (свинина)	200/10/10	4,8/7,31/9,98/ 125,25
Филе птицы (филе кур) тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/ 208	Филе птицы тушеное с овощами (филе кур, лук, морковь, том паста, сметана)	90	19,71/3,42/1,26/ 114,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/ 253,09	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/ 253,09
Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/ 47
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/
Компот из сухофруктов	200	0,5/0,28/110	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/37,2/146
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/ 123,6	Щи вегетарианские со сметаной (картофель п/ф)	200	1,8/5,4/7,2/84,8
Рыба, запеченная под сыро-овощной шапкой (минтай, морковь, лук, сыр, яйцо, сметана)	90	19,7/15,75/6,21/245,3	Ежики куриные с красным соусом NEW (филе кур)/ Чахохбили (с болгарским перцем) (окорочка)	90/90	12,87/11,6/5,98/ 180,21 20,97/22,95/2,61/ 300,78
Картофельное пюре с маслом (картофель п/ф)/ Картофель отварной с маслом и зеленью.	150/150	3,04/4,76/20,01/ 135,04 3,3/3,9/25,65/ 151,35	Картофель отварной с маслом и зеленью. Картофельное пюре с маслом (картофель п/ф)	150/150	3,04/4,76/20,01/ 135,04 3,3/3,9/25,65/ 151,35
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/	Икра свекольная	60	1,14/4,86/6,78/75,42
Суп картофельный с горохом и мясом (свинина)	200/10	7,42/6,19/15,66/ 148,03	Суп картофельный с мясом (свинина)	200/10	5,04/4,65/16,4/ 128,25
Зпеканка куриная (филе кур) под сырной шапкой/ Курица запеченная (окорочка) с сыром	90/95	20,17/20,31/2,09/274 23,5/16,34/0,57	Мясо тушеное (свинина)	90	20,01/18,11/3,35/256,54
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/	Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/
Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/ 69,6	Компот из сухофруктов	200	0,5/0,28/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/ 6,2	Ассорти из свежих овощей (огурец, помидоры)	60	0,24/0,06/1,68/ 10,2
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной (свинина, картофель п/ф)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/ 134,49	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной (свинина, картофель п/ф)	200/10/10	4,68/8,19/10,33/ 134,49
Биточек из птицы "Нежный" (филе кур)/ Филе птицы запеченное с помидором (филе кур)	90/90	16,7/13,8/10,7/ 233,8 20,45/19,92/1,59/	Зраза мясная ленивая/ Бефстроганов (свинина)	90/50/50	18,89/19,3/7,31/280,4 9 15/20/5,01/260
Картофель отварной м маслом и зеленью (картофель п/ф)	150	3,3/3,9/25,65/ 151,35	Сложный гарнир "Дуэт" (картофельное пюре п/ф), капуста	100/50	3,16/4,5/17,99/ 125,1
Хлеб пшеничный	45	3,42/0,36/22,14/	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/ 56
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/ 70,5	Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/ 11,73
Суп картофельный с мясом (свинина)	200/10	5,04/4,65/16,4/ 128,25	Бульон куриный (окорочка) с яйцом и гренками.	200/12/10	5,74/4,17/7,52/ 90,04
Гуляш (говядина на март, апрель)	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55	Гуляш (говядина на март, апрель)	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/ 219	Пюре из гороха с маслом	150	15,81/3,58/32,00/
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6

