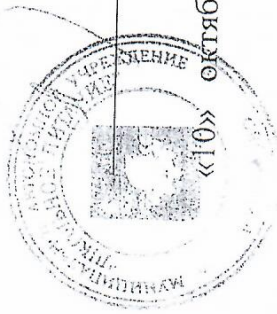


СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



С.А. Магдистова
(Ф.И.О.)



А.Ю. Панькова

«10» октября 2023 г.

**Примерное
24-дневное меню обедов
для обучающихся 5-9 -х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний
Вариант № 1**

Разработано:

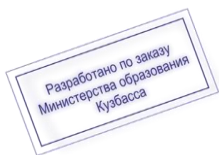
Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 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
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Курица запечённая 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 (кабачковая)	100	2/9/8,54/122	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная (свинина, говядина, курица) Картофельное пюре с маслом //	100	17,23/16,75/9,38/258,3	Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74
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
			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	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 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



**ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г**

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	10,32/10,99/37,36/289,88
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	250/25/8	6,98/9,25/37,33/262,35	Оладьи с джемом	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	60	4,5/1,74/29,88/157,2
Батон пшеничный	35	22,63/1,01/17,43/91,7	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	100	1,7/13,3/5,09/148	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой NEW/ Мясо тушеное	100	17,92/16,39/7,98/252,36	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)/ Бефстроганов	100	17,23/16,75/9,38/258,3
	100	18,23/17,03/2,13/234,89		100	18,91/19,04/3,84/263,23
Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49	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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,3
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	200	27,57/12,11/40,72/383,58	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	30,59/13,4/43,45/419,82
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,69/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	35	2,65/1,61/17,43/91,7
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы / Рыба запеченная с сыром	100 100	12,77/7,53/6,59/145,47/ 20,55/4,15/2,79/129
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
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 кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42	Омлет натуральный	200	15,59/16,45/2,79/222,36
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,5/123,12	Батон пшеничный	35	2,65/1,61/17,43/91,7
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

день 11

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	0.03	15	0	0	24	16.5	13.5	3.3	417	0.003	0.00045	0.01
	1	закуска	Сыр порциями	15		3.48	4.43	0	54.60	0.01	0.05	0.1	40	0.14	132	75	5.25	0.15	13.2	0	0	0
	347	Горячее блюдо	Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	283		6.98	9.25	37.33	262.35	0.1	0.3	3.1	50	0.2	260	208.76	35.96	0.7	346.41	0.018	0.004	0.05
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	0.03	0.03	0.02	0.29	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	60		4.5	1.74	29.88	157.2	0.07	0.02	0	0	0	11.4	39	7.8	0.72	55.2	0	0	0
				Итого за прием пищи:	708		15.56	16.02	89.18	573.38	0.23	0.4	18.2	90	0.34	427.66	339.29	62.54	4.89	832.1	0.021	0.00445
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						21.08													

день 12

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак	235	закуска	Икра овощная (баклажанная)	100		1.7	13.3	5.09	148	0.03	0.06	7	150	0	43	31	15	0.7	305	0.002	0.0003	0.14

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак	301	Закуска	Оладьи с джемом	90		4.01	14.35	26.72	252.91	0.03	0.08	0.39	50	0.22	59.01	65.14	10.04	0.44	87.11	0.004	0.002	0.02
	59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	258		10.32	10.99	37.36	289.88	0.18	0.31	1.21	40	0.2	264.2	281.16	66.57	1.31	377.03	0.01977	0.0128	0.06
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	0.03	0.03	0.02	0.29	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1.5	0.58	9.96	52.4	0.02	0.01	0	0	0	3.8	13	2.6	0.24	18.4	0	0	0
				Итого за прием пищи:	568		15.83	25.92	81.31	623.92	0.23	0.4	1.6	90	0.42	327.3	359.33	79.24	2.01	482.83	0.02377	0.0148
			Доля суточной потребности в энергии, %						22.94													