СОГЛАСОВАНО:

_____ В.А.Дробина
(Ф.И.О.)

« 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБУ "Комбинат питания"

_____ В.И. Хромова

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ А.Ю. Панькова

«29» августа 2023 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Август2023г.

Примерное 20-дневное менюШкольных завтраков для обучающихся 1-4 классов Сентябрь-октябрь 2023г

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,гр	ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,гр	ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Каша рисовая мололочная с маслом	200	5,27/6,05/30,4/197,13	Каша манная молочная с маслом	200	5,9/5,79/28,95/191,51
Блинчики с шоколадным соусом (2шт) NEW	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запреканка куриная под сырной шапкой (филе кур)/Курица запеченная окорочка кур)	90/ 90	20,18/20,31/2,1/271,8 22,41/15,3/0,54/ 229,77	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/ 128,72	Филе птицы тушеное в сливочном соусе (филе кур)/Курица запеченая (окорочка кур)	90 90	16,02/5,4/3,96/128,7 22,41/15,3/0,54/ 229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,25/5,39/36,07/ 225,82
Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	25/ 20	1,8/0,67/12,27/63,05 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	20/ 20	1,44/0,54/9,82/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/10,2
Котлета мясная "Школьная"(говядина, свинина)/ Мясо тушеное (говядина)	90/ 90	17,8/21,46/7,56/294,6 20,03/18,14/3,33/ 256,67	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофель запеченный с сыром "Парабола"	150	4,04/5,03/23,05/ 153,63	Картофельное пюре с маслом/Картофель запеченный с зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/ 135,04 3,23/5,11/25,28/160
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	35 20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47
Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	130/20	22,38/6,87/38,07/ 303,67	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Горячий бутерброд с сыром	35	5,35/4,58/7/90,82
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24/0,05/13,88/56,9	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73	Биточек мясной "Пионерский" (полуфабрикат)/ Гуляш	90 50/50	15,52/13,48/7,16/ 212,05 15,3/17,69/3,55/ 234,55

Филе птицы тушеное в томатном соусе (филе кур)	90	14,85/13,32/5,94/ 202,68	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84	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	25/20	1,78/0,18/11,05/60 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			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	7,41/6,82/33,69/ 225,78	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,8/7,46/27/202,2
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47	Оладьи с повидлом	95/20	5,11/18,34/34,14/ 323,17
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,14/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 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	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,4/0,31/10,3/47
Мясо тушеное	90	20,03/18,14/3,33/ 256,67	Котлета мясная "Домашняя" (полуфабрикат)/ Бефстроганов (говядина)	90 50/50	15,21/14,04/8,91/ 222,75 15/20/5,01/260
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,39	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	24,67/7,84/32,53/ 314,79	Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком	130/20	22,5/7,96/34,5/ 299,77
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	20 20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24/0,05/13,88/56,93
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW (филе кур)	90	13,94/16,18/5,21/ 224,21	Запеканка из рыбы (филе минтая) NEW/ Рыба запеченная с сыром (филе минтая)	90 90	11,61/6,78/6,37/ 133,21 19,26/3,42/3,15/ 120,87
Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/ 197,67	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 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 сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47	Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55

Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,8/4,43/9,87/99,54	Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13",
Дробина Вера Анатольевна, Директор
25.10.23 17:27 (MSK) Сертификат 7D56DAEE9F54556CE479BE5C00016352