СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«___»_____2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю. Панькова

«10» октября 2023 г.

Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний
Вариант № 2

Разработано:

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

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г.

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

2 ВАРИАНТ
ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ 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.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с яичной лапшой	250	6,58/6,03/13,27/134,92
Плов с мясом и куркумой	280	28,65/36,35/41,93/610,23	Гуляш	100	18,4/17,5/3,16/244
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Булгур отварной с маслом	180	6,93/6,05/41,11/232,8
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,22/7,59/15,9/156,88	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Котлета из птицы/ Чахохбили	100 100	18,54/15,4/11,88/261,01/ 23,92/21,75/2,73/300,86	Печень По - Строгановски	100	13,81/7,8/7,21/154,13
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,25/181,35	Макароны отварные с маслом	180	8,,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Горошек консервированный	100	2,91/0,18/5,91/36	Горошек консервированный	100	2,91/0,18/5,91/36
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75
Филе птицы в кисло – сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Жаркое с мясом	280	19,64/19,14/28,69/365,57
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75 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	Сок фруктовый	200	0/0/24/100
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	100	1,7/13,3/5,09/148
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,54/7,98/13,96/158,08	Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48
Котлета мясная (говядина, курица)/ Гуляш	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 18,4/17,5/3,16/244	Биточек из птицы золотистый /NEW Чахохбили	100 100	23,32/22,71/5,13/321,63 23,92/21,75/2,73/300,86
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
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
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Компот из сухофруктов	200	0,37//0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с мясом	250	7,23/6,88/13,5/144,62	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Рыба тушенная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74	Запеканка из рыбы / Рыба запеченная с сыром	100 100	12,9/7,53/6,59/145,47/ 20,55/4,15/2,79/129
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Картофельное пюре с маслом// Рагу овощное с маслом	180 180	3,94/9,37/25,88/204,26 2,89/8,43/17,02/156,95
Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,56/0,48/29,52/141/ 3,3/0,6/20,1/99	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,56/0,48/29,52/141/ 3,3/0,6/20,1/99
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Чай с сахаром	200	0/0//7,227/28,73

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

2 ВАРИАНТ
ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,54/7,98/13,96/158,08
Плов с курицей	280	29,55/27,55/44,77/544,14	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63/
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,26/5,82/29,15/186,05
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
			Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	100	1,7/13,3/5,09/148
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Запеканка куриная под сырной шапкой / Курица запеченная с соусом и зеленью	100 100	22,42/22,57/2,33/304,45 26,7/22,04/1,78/310,19	Пельмени отварные с маслом//	200/5	17,09/22,27/32,26/398,78
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Гуляш	100	18,4/17,5/3,16/244
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,6
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0//12,73/51,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Минтай под сырно-картофельной шубкой NEW/ Рыба запеченная с помидорами и сыром	100 100	14,84/5,16/6,47/130,81 20,68/5,93/3,21/147,82	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	100 100	14,47/9,82/9,1/173,67 23,92/21,75/2,73/300,86
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,94/9,37/25,88/204,26 3,99/4,57/31,25/181,35	Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом	180 180	3,94/9,37/25,88/204,26/ 2,89/8,43/17,02/156,95
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,52/0,169,84/47/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/21,24
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.89/6.04/18.09/154.23	Суп овощной с цветной капустой NEW	250	1,44/2,38/7,12/56,18
Биточек мясной под сырной шапкой NEW/ Бефстроганов	100 100	17,92/16,39/7,98/252,36 8,91/19,04/3,84/263,23	Мясо тушеное	100	18,23/17,03/2,13/234,89
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
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
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Суп гороховый с мясом	250	11,49/7,05/17,04/176,48	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82//9,14/8,85/140,65
Филе птицы ароматное	100	21,57/20,26/1,09/274,43	Зраза мясная ленивая / Бефстроганов	100 100	20,99/21,48/8,59/312,86 8,91/19,04/3,84/263,23
Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,25/181,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0,/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73