

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



И. И. Рудая
(Ф.И.О.)

2024 г.



А.Ю. Панькова

« 17 » октября 2024 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
С.Ю. Хохлова

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

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025 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 (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	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 (говядина)	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 (мандарин)	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
Чахохбили	100	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 (говядина)	280	19,64/19,14/28,69/365,57
Макароны 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 (мандарин)	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 «Лукоморье» (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Биточек из птицы золотистый	100	23,32/22,71/5,13/321,63
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 (груша)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте (груша)	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 тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74	Рыба запеченная с сыром	100	20,55/4,15/2,79/129
Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26
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

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025 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 (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	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 (мандарин)	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
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19	Гуляш	100	18,4/17,5/3,16/244
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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,60
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 (мандарин)	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	250	7,57/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82	Чахохбили	100	23,92/21,75/2,73/300,86
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26/
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	1,52/0,16/9,84/47/1,65/0,3/10,05/49,5
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (груша)	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	250	1,44/2,38/7,12/56,18
Биточек мясной под сырной шапкой	100	17,92/16,39/7,98/252,36	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 (груша)	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 (говядина, курица)	100	20,99/21,48/8,59/312,86
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