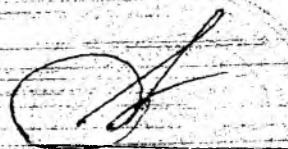
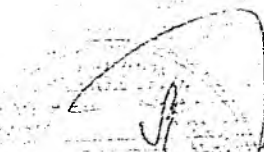


СОГЛАСОВАНО:

  
Н.Н. Пригода  
(Ф.И.О.)  
«10» августа 2025 г.

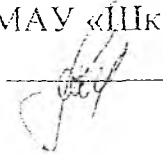
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

  
А.Ю. Панькова  
«19» августа 2025 г.

**Примерное  
20-дневное меню обедов  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: осенний  
Вариант № 2**

Разработано:

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

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса

Июль 2025г.

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кузбасса

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2025г  
без салатов**

| <b>I НЕДЕЛЯ</b>                              |                   | <b>Пищевая/энергетическая ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> | <b>II НЕДЕЛЯ</b>                                            |                   | <b>Пищевая/энергетическая<br/>ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> |
|----------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                           | <b>Выход, гр.</b> |                                                                     | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                          | <b>Выход, гр.</b> |                                                                         |
| Фрукты в ассортименте (слива)                | 100               | 0,8/0,3/9,6/49                                                      | Фрукты в ассортименте (яблоко)                              | 150               | 0,60/0,00/16,95/69,00                                                   |
| Щи с мясом и сметаной                        | 200               | 6,0/6,28/7,12/109,74                                                | Суп куриный с вермишелью                                    | 200               | 4,8/7,6/9/123,6                                                         |
| Плов с курицей                               | 250               | 26,38/24,6/39,97/485,84                                             | Гуляш                                                       | 90                | 18,13/17,05/3,69/240,96                                                 |
| Хлеб пшеничный/ржаной                        | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                         | Рис отварной с маслом                                       | 150               | 3,3/4,95/32,25/186,45                                                   |
| Компот из сухофруктов                        | 200               | 0,4/0,27/110                                                        | Хлеб пшеничный/ржаной                                       | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                             |
|                                              |                   |                                                                     | Компот из смеси фруктов и ягод                              | 200               | 0,26/0/15,46/62                                                         |
| <b>ВТОРНИК</b>                               |                   |                                                                     | <b>ВТОРНИК</b>                                              |                   |                                                                         |
| Кукуруза консервированная                    | 60                | 1,32/0,24/8,82/40,8                                                 | Горошек консервированный                                    | 60                | 1,86/0,12/4,26/24,6                                                     |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)        | 200               | 5/8,6/12,6/147,8                                                    | Щи вегетарианские со сметаной                               | 200               | 1,8/5,4/7,2/84,8                                                        |
| Чахохбили                                    | 90                | 20,25/15,57/2,34/230,13                                             | Запеканка из печени со сливочным соусом                     | 90                | 11,61/7,02/2,52/119,43                                                  |
| Картофель отварной с маслом и зеленью        | 150               | 3,3/3,9/25,69/151,35                                                | Макароны отварные с маслом                                  | 150               | 6,45/4,05/40,2/223,65                                                   |
| Хлеб пшеничный/ржаной                        | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                         | Хлеб пшеничный/ржаной                                       | 45/40             | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2                            |
| Компот из смеси фруктов и ягод               | 200               | 0,26/0/15,46/62                                                     | Кисель витаминизированный плодово – ягодный                 | 200               | 0/0/20/80,6                                                             |
| <b>СРЕДА</b>                                 |                   |                                                                     | <b>СРЕДА</b>                                                |                   |                                                                         |
| Огурцы порционные                            | 60                | 0,48/0,06/1,56/8,4                                                  | Икра свекольная                                             | 60                | 1,29/4,27/6,97/72,75                                                    |
| Свекольник с мясом и сметаной                | 200               | 5,88/8,82/9,6/142,2                                                 | Уха с рыбой                                                 | 200               | 7,2/6,4/8/117,6                                                         |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе          | 90                | 14,84/12,69/4,46/191,87                                             | Курица запеченная с соусом и зеленью NEW                    | 90                | 24,03/19,83/1,61/279,17                                                 |
| Макароны отварные с маслом                   | 150               | 6,45/4,05/40,2/223,65                                               | Пюре из гороха с маслом                                     | 150               | 13,95/4,65/31,95/224,85                                                 |
| Хлеб пшеничный/ржаной                        | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                         | Хлеб пшеничный/ржаной                                       | 20/20             | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                                 |
| Чай с сахаром                                | 200               | 0,2/0/11/44,8                                                       | Отвар из шиповника                                          | 200               | 0,64/0,25/16,06/79,85                                                   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                               |                   |                                                                     | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                              |                   |                                                                         |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)               | 150               | 0,6/0/16,95/69                                                      | Огурцы порционные                                           | 60                | 0,48/0,06/1,56/8,4                                                      |
| Суп из овощей с гречками                     | 200/10            | 2,15/2,28/13,12/81,67                                               | Суп гороховый с мясом                                       | 200               | 9/5,6/13,8/141                                                          |
| Котлета мясная «Лукоморье»                   | 90                | 17,25/14,98/7,87/235,78                                             | Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью                      | 90                | 12,69/9/12,60/181,98                                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом          | 150               | 7,2/5,1/33,9/210,3                                                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                         | 150               | 7,2/5,1/33,9/210,3                                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                        | 20/20             | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                             | Хлеб пшеничный/ржаной                                       | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                             |
| Отвар из шиповника                           | 200               | 0,64/0,25/16,06/79,85                                               | Компот из сухофруктов                                       | 200               | 0,4/0/27/110                                                            |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                               |                   |                                                                     | <b>ПЯТНИЦА</b>                                              |                   |                                                                         |
| Маринад из моркови                           | 60                | 1,2/4,26/6,18/67,92                                                 | Икра овощная                                                | 60                | 1,02/7,98/3,06/88,8                                                     |
| Суп картофельный с мясом                     | 200               | 6/5,4/10,8/115,6                                                    | Борщ с мясом и сметаной                                     | 200               | 5,74/8,78/8,74/138,04                                                   |
| Запеканка из рыбы                            | 90                | 11,49/6,78/5,93/130,92                                              | Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой                    | 90                | 19,71/15,775/6,21/245,34                                                |
| Рис отварной с маслом                        | 150               | 3,3/4,95/32,25/186,45                                               | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) | 100/50            | 4,15/10,86/18,64/189,12                                                 |
| Хлеб пшеничный/ржаной                        | 45/40             | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2                        | Хлеб пшеничный/ржаной                                       | 45/25             | 3,19/0,31/19,89/108/<br>1,42/0,27/9,3/45,32                             |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200               | 0/0/19,2/76,8                                                       | Чай с сахаром                                               | 200               | 0,2/0/11/44,8                                                           |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2025г  
без салатов**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кузбасса

| III НЕДЕЛЯ                                     |            |                                                            | IV НЕДЕЛЯ                                                    |            |                                                            |
|------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                    | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.ц/н.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК                                                  | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.ц/н.(ккал) |
| Горошек консервированный                       | 60         | 1,86/0,12/4,26/24,6                                        | Фрукты в ассортименте (яблоко)                               | 150        | 0,6/0,16,95/69                                             |
| Суп картофельный с фасолью                     | 200        | 6,66/5,51/8,75/111,57                                      | Суп картофельный с мясом                                     | 200        | 5,78/5,5/10,8/115,7                                        |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе           | 90         | 14,85/13,32/5,94/202,68                                    | Котлета мясная «Лукоморье»                                   | 90         | 17,25/14,98/7,87/235,78                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом            | 150        | 7,2/5,1/33,9/210,3                                         | Каша перловая рассыпчатая с маслом                           | 150        | 3,6/4,95/24,6/156,6                                        |
| Хлеб пшеничный/ржаной                          | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                    | Хлеб пшеничный/ржаной                                        | 30/25      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,42/0,27/9,3/45,32                 |
| Компот из сухофруктов                          | 200        | 0,4/0,27/110                                               | Напиток плодово – ягодный витаминизированный                 | 200        | 0/0/19,8/81,6                                              |
| ВТОРНИК                                        |            |                                                            | ВТОРНИК                                                      |            |                                                            |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)                 | 150        | 0,6/0,16,95/69                                             | Икра овощная                                                 | 60         | 1,02/7,98/3,06/88,8                                        |
| Борщ с мясом и сметаной                        | 200        | 5,74/8,78/8,74/138,04                                      | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами                    | 200        | 5,67/6,42/8,46/118,37                                      |
| Курица запеченная с сыром                      | 95         | 23,46/16,34/0,57/243,58                                    | Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью                       | 90         | 12,69/9/12,60/181,98                                       |
| Макароны отварные с маслом                     | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65                                      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                          | 150        | 7,2/5,1/33,9/210,3                                         |
| Хлеб пшеничный/ржаной                          | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                    | Хлеб пшеничный/ржаной                                        | 45/40      | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2               |
| Компот из смеси фруктов и ягод                 | 200        | 0,26/0,15,46/62                                            | Компот из смеси фруктов и ягод                               | 200        | 0,26/0,15,46/62                                            |
| СРЕДА                                          |            |                                                            | СРЕДА                                                        |            |                                                            |
| Огурцы порционные                              | 60         | 0,48/0,6/1,56/8,4                                          | Горошек консервированный                                     | 60         | 1,86/0,12/4,26/24,6                                        |
| Щи с мясом и сметаной                          | 200        | 6,0/6,28/7,12/109,74                                       | Борщ с мясом и сметаной                                      | 200        | 5,74/8,78/8,74/138,04                                      |
| Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью | 90         | 16,99/6,36/3,06/136,12                                     | Чахохбили                                                    | 90         | 20,25/15,57/2,34/230,13                                    |
| Картофель отварной с маслом и зеленью          | 150        | 3,3/7,8/22,35/173,10                                       | Картофельное пюре с маслом                                   | 150        | 3,3/7,8/22,35/173,1                                        |
| Хлеб пшеничный/ржаной                          | 50/45      | 3,8/0,4/24,6/117,5<br>2,97/0,54/18,09/89,1                 | Хлеб пшеничный/ржаной                                        | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                |
| Сок фруктовый                                  | 200        | 0/0/19,6/78                                                | Отвар из шиповника                                           | 200        | 0,64/0,25/16,06/79,85                                      |
| ЧЕТВЕРГ                                        |            |                                                            | ЧЕТВЕРГ                                                      |            |                                                            |
| Икра овощная                                   | 60         | 1,02/7,98/3,06/88,8                                        | Помидоры порционные                                          | 60         | 0,66/0,12/2,28/14,4                                        |
| Суп картофельный с макаронными изделиями NEW   | 200        | 5,51/4,83/14,47/123,38                                     | Суп-пюре из тыквы с гречками                                 | 200/10     | 4,32/15,96/19,76/242,32                                    |
| Гуляш по-венгерски NEW                         | 90         | 14,42/13,68/4,17/198,05                                    | Биточек из птицы с сыром                                     | 90         | 17,99/16,59/2,87/232,87                                    |
| Рис отварной с маслом                          | 150        | 3,3/4,95/32,25/186,45                                      | Макароны отварные с маслом                                   | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                          | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                | Хлеб пшеничный/ржаной                                        | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                    |
| Отвар из шиповника                             | 200        | 0,8/0,24/6/101,2                                           | Компот из сухофруктов                                        | 200        | 0,4/0,27/110                                               |
| ПЯТНИЦА                                        |            |                                                            | ПЯТНИЦА                                                      |            |                                                            |
| Маринад из моркови                             | 60         | 1,2/4,26/6,18/67,92                                        | Икра свекольная                                              | 60         | 1,29/4,27/6,97/72,75                                       |
| Суп гороховый с мясом                          | 200        | 5,74/8,78/8,74/138,04                                      | Суп куриный с вермишелью                                     | 200        | 4,8/7,6/9/123,6                                            |
| Биточек из птицы «Нежный»                      | 90         | 16,56/14,22/11,7/240,93                                    | Мясная корзинка с сыром                                      | 90         | 25,81/27,17/7,86/381,07                                    |
| Картофель запеченный                           | 150        | 3,15/4,5/17,55/122,85                                      | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ | 100/50     | 4,15/10,86/18,64/189,12                                    |
| Хлеб пшеничный/ржаной                          | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/<br>1,71/0,33/11,16/54,39              | Хлеб пшеничный/ржаной                                        | 45/40      | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2               |
| Чай с сахаром                                  | 200        | 0,2/0,11/44,8                                              | Чай с сахаром                                                | 200        | 0,2/0,11/44,8                                              |