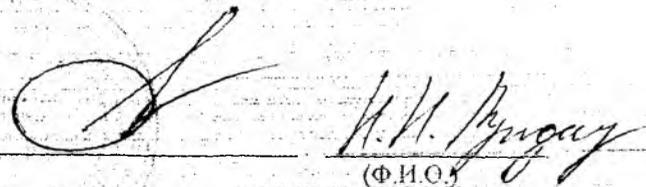


СОГЛАСОВАНО:



Н.Н. Рындау  
(Ф.И.О.)

«10» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



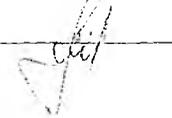
А.Ю. Панькова

«19» августа 2025 г.

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

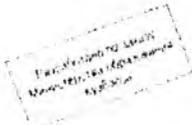
Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»



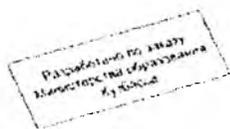
С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Июль 2025г.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Сентябрь - Октябрь 2025г  
без салатов**

<b>I НЕДЕЛЯ</b>			<b>II НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая я ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
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	250	7,5/7,75/9,5/139	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Плов с курицей	280	29,55/27,55/44,77/544,1	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Компот из сухофруктов	200	0,4/00/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Чахохбили	100	22,5/17,3/2,6/255,7	Запеканка из печени со сливочным соусом	100	12,9/7,8/2,8/132,7
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Макаронные отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,54/0,34/22,1/120 2,97/0,54/18,09/89,1
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	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12,1/77,75	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Макаронные отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Пюре из гороха с маслом	180	18,98/5,06/38,41/271,43
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Суп из овощей с грибами	250/12	2,69/2,84/16,36/101,9	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
			100		
Котлета мясная «Лукоморье»	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Люля-кебаб с томатным соусом	100	28,68/30,19/8,74/423,41
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Запеканка из рыбы	100	12,9/7,53/6,59/145,47	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,9/17,5/6,9/272,6
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/80	4,96/13,03/22,37/226,94
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 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 5-11 КЛАССОВ  
Сентябрь - Октябрь 2025г  
без салатов**

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)
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,60/0,00/16,95/69,00
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/144,63
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Котлета мясная «Лукоморье»	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/1/10	Напиток плодово - ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Икра овощная	100	2/9/8,6/122
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Курица запеченная с сыром	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Люля-кебаб с томатным соусом	100	28,68/30,19/8,74/423,41
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71/5,95/38,11/238,60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,87/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137/17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Рыба, запеченная под соусом сливочным с зеленью	100	18,88/7,07/3,41/151,32	Чахохбили	100	22,5/17,3/2,6/255,7
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Картофельное пюре с маслом	180	3,69/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,54/0,34/22,1/120 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/1,16/54,39
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/5,8/24
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	250	6,89/6,07/18,09/154,23	Суп-пюре из тыквы с грекками	250/12	5,39/19,91/24,65/302,32
Гуляш по - венгерски NEW	100	16,02/15,2/4,63/220,06	Биточек из птицы с сыром	100	20,2/17,5/13/290,90
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с вермишелью	250	6,14/12,45/11,28/183,01
Биточек из птицы «Нежный»	100	18,4/15,8/13/267,7	Мясная корзинка с сыром	100	28,68/30,19/ 8,74/423,41
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/80	4,96/13,03/22,37/226,94
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8