СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО).

« » 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю.Панькова

«07» февраля 2022 г.

 Примерное

20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет

Вариант № 2

Разработано:

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

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса

Февраль 2022г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март - Май 2022г

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I НЕДЕЛЯ |  | Пищевая/энсргетичсс кап ценностьБ/Ж/У/Эн.цсн.(ккал) | II НЕДЕЛЯ |  | Пищевая/энсрге гическая ценностьБ/Ж/У/Эн.цен.(ккал) |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Щи с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4.45/6,79/7,06/107,15 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 |
| Плов с мясом | 250 | 27,75/11,25/15,2/365,25 | Гуляш |  50/50 | 15,3/17,69/3,55/234,55 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/0,27/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 |
|  |  |  | Компот из смеси фруктов- ягод (яблочно-клюквенный) | 200 | 0,12/0/16,02/64,94 |
| ВТОРНИК |  |  | ВТОРНИК |  |  |
| Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,14/5,34/4,6271,4 | Горошекконсервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5/8,6/12,6/147,8 | Суп картофельный с мясом | 200 | 3,98/3,8/16,4/116,36 |
| Курица запеченная | 90 | 23,46/16,34/0,57/243,58 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ | 90 | 11,61/7,02/2,52/119,43 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150150 | 3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,69/151,35 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,22/5,35/32,16/197,67 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из смеси фруктов-ягод (яблочно-смородиновый) | 200 | 0,25/0,14/21,41/87,9 | Кисельвитаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/26/105 |
| СРЕДА |  |  | СРЕДА |  |  |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,5/8,4 | Маринад из моркови «Чудесный» | 60 | 0,7/5,33/5,9/74,37 |
| Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной | 200/10/10 | 3,5/7/11,64/123,36 | Уха с рыбой | 200 | 7.2/6.4/8/117,6 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,8/13,3/5,9/202,6 | Котлета мясная «Лукоморье»(говядина, мякотькуриная)/Бефстроганов | 9090 | 17,82/11,97/8,28/211,7715/20/5,01/260 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 5,23/5,36/32,17/197,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,76/6,66/39,61253,09 |
| 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 | 1,4/0,14/8,8/481,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 | Сок фруктовый | 200 | 0,4/0,1/11,6/47,2 |
| ЧЕТВЕРГ |  |  | ЧЕТВЕРГ |  |  |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200/10/10 | 3,74/6,46/9,98/112,8 | Борщ с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4,68/8,19/8,10,33/134,49 |
| Мясо тушеное/Котлета мясная «Домашняя» (говядина, свинина, курица) | 9090 | 17,46/7,56/4,77/157,1415,2/14,04/8,9/222,75 | Биточек из рыбы «Бриз»/ Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 9090 | 15,03/9,99/14,58/208,08/19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,76/6,66/39,61/253,09 | Рагу овощное «Пятерочка» (картофель, морковь, лук, кабачки) | 150 |  1,27/12,2/9,27/152,36 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23.2/94,4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 |
| ПЯТНИЦА |  |  | ПЯТНИЦА |  |  |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,5/8,4 |
| Суп картофельный с мясом | 200/10 | 3,98/3,8/16,4/116,36 | Суп картофельный с горохом с мясом | 200/10 |  7,9//7,04/17,21/164,02 |
| Рыба, тушенная с овощами | 90 | 12,4/2,88/4,6/93,5 | Жаркое с мясом | 240 | 20,88/8,88/24,48/261,6 |
| 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 | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,41/0,27/9,3/45,32 | Компот из кураги | 200 | 1,3/0/23,73/96 |
| Напиток плодово - ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/37.2/146 |  |  |  |
| III НЕДЕЛЯ |  | IV НЕДЕЛЯ |  |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пшцевая/энергетическая ценностьБ/Ж/У/Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/знсргстичсскапценностьБ/Ж/У/Эн.цен.(ккал) |
| Икра овощная | 60 | 1,14/5,34/4,62/71,4 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4,82/7,27/10,28/126,85 | Солянка мясная NEW | 200 | 7,62/13/5,65/172,8 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе (филе кур, томатная паста, мука, зелень сушеная, чеснок, лавровый лист) | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 19,71/3,42/1,26/114,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,76/6,66/39,61/253,09 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,6/4,95/24,6/156,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,3/45,32 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 | Напиток плодово - ягодныйвитаминизированный | 200 | 0/0/37,2/146 |
| ВТОРНИК |  |  | ВТОРНИК |  |  |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Маринад из моркови «Чудесный» | 60 | 0,7/5,33/5,9/74,37 |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп каптофельный с горохом, с мясом | 200/10 | 7,9/7,04/17,21/164,02 | Суп куриный с рисом и томатом | 200 | 5/7,6/12,8/139,8 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / курица запеченная с сыром | 9095 | 20,17/20,31/2,09/274,023,46/16,34/0,57/243,58 | Бигос с мясом | 240 | 25,92/14,64/12,48/284,4 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 5,23/5,36/32,17/197,84 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/481,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из смеси фруктов- ягод (смородина и слива) | 200 | 0,220/15,52/64,2 |
| Компот из смеси фруктов-ягод (яблоко- черноплодная рябина) | 200 | 0,2/0/15,96/65,2 |  |  |  |
| СРЕДА |  |  | СРЕДА |  |  |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Рыба, запеченная под сырно-­овощной шапкой | 90 | 19,71/15,75/6,21/245,34 | Фрикадельки куриные с красным соусом NEW / Чахохбили | 9090 | 13,03/8,84/8,16/156,2120,9/22,9/2,61/300,78 |
| Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью | 150150 | 3,04/4,76/20,01/135,043,3/3,9/25,6/151,35 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23.2/94.4 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| ЧЕТВЕРГ |  |  | ЧЕТВЕРГ |  |  |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Горошекконсервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп картофельный с колбасками и гренками | 200/10 | 3,8/3,73/15,43/105,12 | Суп картофельный с мясом | 200/10 | 3,98/3,8/10,6,4/116,36 |
| Гуляш | 50/50 | 15,3/17,69/3,55/234,55 | Мясо тушеное в сметане | 90 | 21,24/7,47/2,7/162,9 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,7/5,2/3338,5/219 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,22/5,35/32,16/197,67 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА |  |  | ПЯТНИЦА |  |  |
| Яйцо отварное |  40 | 4,76/4,04/0,24/56,56 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,24/0,06/1,68/10,2 |
| Сыр порциями | 10 | 2,44/2,36/0/31 | Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной | 200/10/10 | 3,5/7/11,64/123,36 |
| Борщ с мясом и сметаной |  200/10/10 | 4,68/8,19/10,33/134,49 | Зраза мясная ленивая /бефстроганов | 90 50/50 | 18,7/19,2/7,5/278,28/15/20/5,01/260 |
| Биточек из птицы «Нежный»/ Филе птицы запеченное с помидорами | 9090 | 16,56/14,22/11,7/240,9320,25/11,2/1,3/189,9 | Рагу овощное «Пятерочка» (картофель,морковь, лук, кабачки) | 150 | 1,27/12,2/9,27/152,36 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |