

СОГЛАСОВАНО:



А. Ю. Луткина
(Ф.И.О.)

«01 сентября» 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«29» августа 2023 г.

**Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: осенний**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Август 2023г.*

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь- октябрь**

Разработано по заказу
Министерства образования
Курдистана

| 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. | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 250/8 | 7,94/9,39,75/270,9 | Каша кукурузная молочная с маслом | 250/8 | 9,03/9,28/44,11/295,41 |
| Блинные с шоколадным соусом (2 шт) NEW | 80/10 | 4,92/8,8/31,75/233,11 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,84/8/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/1/44,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/1/45,6 | Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 |
| Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 | | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Запеканка из пшеницы с овсяными NEW / | 100 | 14,7/10,78/7,59/179,7/ | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,22/4,68/24,48/161,1 | Курица запеченная | 100 | 24,9/17/0,6/255,3 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/252,36 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 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 |
| Наниток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,7/0,1/1,7/10,3 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,95/0,6/3,2/19 |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) Домашняя | 100 | 16,9/15,6/9,9/247,5/ | Рыба тушеная с овощами | 100 | 13,8/3,2/5,1/103,9 |
| Картофель запеченный с сыром | 180 | 4,86/7,92/29,88/209,7 | Картофельное пюре с маслом / | 180 | 3,96/9,36/26,82/207,72 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,84/8/ 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 | 0,4/0/27/110 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 |
| Пудинг из творога с изюмом с яблочным топplingом NEW | 200 | 29,13/13,09/52,19/448,67 | Омлет натуральный | 200 | 20,8/21,8/3,6/293,6 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Бутерброд с сыром NEW | 35 | 4,98/5,01/9,96/107 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/1/45,6 | Кавказ с молоком | 200 | 6,6/5,1/18,6/148,4 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Помидоры порционные | 60 | 1,1/0,2/3,8/24 | Биточек мясной Пионерский | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 16,5/14,8/6,6/225,2 | Рис отварной с маслом | 180 | 3,96/5,94/38,7/223,74 |
| | 180 | 7,74/4,86/48,24/268,38 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Спагетти отварные с маслом | | 1,4/0,14/8,84/8/ | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 | Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 |

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь- октябрь**

Разработано по заказу
Министерства образования
Курдстана

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|--|---------------|---|--|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Квиша пшеничная молочная с тынковой и маслом | 250/8 | 9,07/8,14/43,76/283,26 | Каша овсяная молочная с маслом | 250/8 | 9,8/14,96/33,54/307,79 |
| Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 | Сладкий сповидлом3 шт) NEW | 75/15 | 4,01/14,35/26,72/252,91 |
| Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/1/144,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/1/144,8 | Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 |
| Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 | | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| | | | Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 |
| / Огурцы порционные | 60 | 0,7/0,1/1,7/10,3 | | | |
| Биточек мясной с кабачком NEW/ | 100 | 18,16/15,79/9,79/254,52/ | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 100 | 16,9/15,6/9,9/247,5/ |
| Мясо тушеное | 100 | 18/16,5/2,89/232,8 | | 100 | 20,54/20,6/3,99/284,44 |
| Картофельное пюре с маслом/ | 180 | 3,96/9,36/26,82/207,72/ | Рис отварной с маслом | 180 | 3,96/5,94/38,7/223,74 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/20/80,4 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 34,28/15,94/43,07/456,16 | Запеканка из творога с тынковой со сгущенным молоком NEW | 200 | 19,97/13,32/42,1/370,23 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/1/145,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,88/4,72/0/62 | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW | 100 | 15,49/17,98/5,79/249,12 | Запеканка из рыбы NEW / Рыба запеченная с сыром | 100 | 12,9/7,53/7,07/148,2 21,4/3,8/3,5/134,3 |
| Макарони отварные с маслом | 180 | 7,74/4,86/48,24/268,38 | Картофель запеченный | 180 | 3,78/5,4/21,06/147,42 |
| 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 сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Помидоры порционные | 60 | 1,1/0,2/3,8/24 |
| Омлет натуральный | 200 | 20,8/21,8/3,6/293,6 | | | |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50 | 4,84/4,43/9,87/99,54 | Гуляш | 100 | 20,14/18,94/4,1/267,73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Спагетти отварные с маслом | 180 | 7,74/4,86/48,24/268,38 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/1/144,8 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ |
| Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 | Сок фруктовый | 200 | 1,14/0,22/7,44/36,26 0,8/0,2/3,2/94,4 |