

СОГЛАСОВАНО:



Л.Т. Лехтина

(Ф.И.О.)

« 28 » января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

« 28 » января 2025 г.

**Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
февраль - май**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса

Январь 2025 г.

**Примерное 20-дневное меню
школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов
февраль 2025 г. - май 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.	
Курица запеченная	90	2,41/15,3/0,54/229,77	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/25	1,4/0,14/8,8/48 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Кондитерское изделие (вафли)	25	0,075/7,5/16,17/134,75	Кондитерское изделие (вафли)	25	0,075/7,5/16,17/134,75
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0/12,9/57
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики со сгущенным молоком	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,8/0,68/12,28/63,05 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,34/12,84/32,34/219,5
СРЕДА			СРЕДА		
Котлета мясная (Домашняя)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,75/404,25
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	35/25	2,66/0,28/17,22/82,25 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Кондитерское изделие (печенье)	25	1,67/6,42/16,17/109,75	Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0/12,9/57	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,75/19,59/130,79
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150
Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0/12,9/57
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти 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/хлеб ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Кондитерское изделие (вафли)	25	0,075/7,5/16,17/134,75	Кондитерское изделие (вафли)	25	0,075/7,5/16,17/134,75
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131

**Примерное 20-дневное меню
школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов
февраль 2025 г. - май 2025 г.**

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.	
Биточек мясной "Пионерский"	90	17,25/14,98/7,87/235,78	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,2/76,8
Кондитерское изделие (печенье)	25	1,67/6,42/16,17/109,75	Кондитерское изделие (вафли)	25	0,075/7,5/16,17/134,75
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0/12,9/57
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Оладьи с джемом (2 шт.)	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,8/0,68/12,28/63,05 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Кондитерское изделие (вафли)	50	0,15/15/32,34/269,5	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
СРЕДА			СРЕДА		
Филе птицы тешеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/30	2,63/1,01/17,43/91,7 1,98/0,36/12,06/59,40
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Кондитерское изделие (печенье)	25	1,67/6,42/16,17/109,75	Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0/12,9/57	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Кондитерское изделие (вафли)	50	0,15/15/32,34/269,5	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,67/6,42/16,17/109,75
Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61	Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью	90	12,69/9/12,6/181,98
Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/40	2,63/1,01/17,43/91,7 2,64/0,48/16,08/79,2	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	2,13/0,21/13,26/72 2,64/0,48/16,08/79,2
Кондитерское изделие (печенье)	25	1,67/6,42/16,17/109,75	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0/12,9/57