СОГЛАСОВАНО:

_____ Л.И. Никифорова
(Ф.И.О.)

«10» октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю. Панькова

«10» октября 2023 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г.

Разрешено к печати
Министерство образования
Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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.**	
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,95/9/39,87/271,87	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,22/9,17/43,02/290,33
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW	106/15	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями	30	6,96/8,86/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Батон пшеничный	62	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка из птицы с цветной капустой NEW /Курица запеченная	100 100	15,15/14,69/8,52/228,84 26,45/22,03/0,8/305,07	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра овощная	100	2/9/8,54/122	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) Картофельное пюре с маслом	100 180	17,23/16,75/9,38/258,3 3,94/9,37/25,88/204,26	Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74
Жаркое с мясом	280	18,29/28,47/28,69/446,42	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,3612,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200	31,25/15,36/45,72/449,95	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,5/0,26/132
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6
	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком	200 200	66,64/5,15/16,18/141,19/ 6,28/4,75/19,59/130,79
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Биточек мясной (говядина, курица) /Гуляш	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 18,4/17,5/3,16/244
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СУББОТА			**СУББОТА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,0,45/15,45/70,5
Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	30,59/13,4/43,45/419,82
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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.**	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	10,32/10,99/37,36/289,88
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW	250/25/8	6,98/9,25/37,33/262,35	Оладьи с джемом	75/15	4.01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	60	4,5/1,74/29,88/157,2
Батон пшеничный	35	22,63/1,01/17,43/91,7	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Молочный десерт		
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная	100	1,7/13,3/5,09/148	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой NEW /Мясо тушеное	100 100	17,92/16,39/7,98/252,36 18,23/17,03/2,13/234,89	Котлета мясная (говядина, свинина, курица) /Бефстроганов	100 100	17,23/16,75/9,38/258,3 18,91/19,04/3,84/263,23
Картофель запеченный	180	3,98//6,68/31,19/200,49	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,3
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	200	27,57/12,11/40,72/383,58	Запеканка из творога с ягодным соусом NEW	200	30,59/13,4/43,45/419.82
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,69/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	35	2,65/1,61/17,43/91,7
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы /Рыба запеченная с сыром	100 100	12,77/7,53/6,59/145,47/ 20,55/4,15/2,79/129
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42	Омлет натуральный	200	15,59/16,45/2,79/222,36
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69//14,5/123,12	Батон пшеничный	35	2,65/1,61/17,43/91,7
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СУББОТА			**СУББОТА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Жаркое с мясом	280	18,29/28,47/28,69/446,42	Гуляш	100	16,87/28,09/3,16/335,8
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5.16/5,08/22,52/155,44
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
			Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95