СОГЛАСОВАНО:

_____ Никифорова Л.Н.
(Ф.И.О.)

«01» 03 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю.Панькова

«07» февраля 2023 г.

Примерное
24-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: весенний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2023 г.

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2023 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 кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	200/5	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,39/9,71/26,83/219,19	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка куриная под сырной шапкой / Филе птицы тушеное с овощами	90 90	20,17/20,31/2,09/274,0 15,77/13,36/1,61/190,47	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе NEW	90	19.78/24.51/2.52/312.28
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8
Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с сыром	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22 4,1/5,51/25,26/166,85	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	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
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34/11,2/29,53/322,83	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш	90 90	12,52/10/12,3/190,38 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
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	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	150	23,46/11,79/42,51/372,4
Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Горячий шоколад/ Кофейный напиток с молоком	200/ 200	3,28/2,56/11,81/83,43/ 6,28/4,75/19,59/130,79	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 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2023 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.**	
Макароны отварные с сыром и маслом	150	7,85/5,23/41,29/243,85	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	2,9/3,99/18,99/127,19
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW /Помидоры порционные	60 60	1,16/3,65/2,28/48,38 0,66/0,12/2,28/14,4	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)/ Бефстроганов	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47/ 18,49/18,54/3,59/256
Мясные колобки NEW/Гуляш	110	14,98/12,23/256,89 18,13/17,05/3,69/240,96	Картофель запеченный /	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	150	21,5/13,61/31,05/333,11
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью/ Филе птицы тушеное с овощами	105 90	12,38/10,59/16,84/167,46/ 15,77/13,36/1,61/190,47	Биточек из рыбы / Рыба запеченная с сыром	90 90	14,8/13,02/12,17/226,36/ 18,5/3,73/2,51/116,1
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
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	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СУББОТА			**СУББОТА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Батон пшеничный	60	4,5/1,74/29,88/157,2	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Горячий шоколад/ Кофейный напиток с молоком	200/ 200	3,28/2,56/11,81/83,43/ 6,28/4,75/19,59/130,79	Какао с молоком	200	6,64 /5,15/16,81/141,19