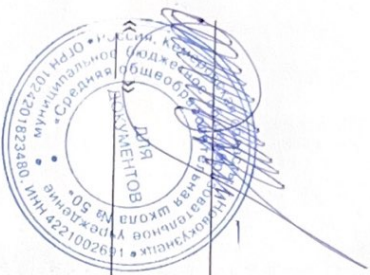


СОГЛАСОВАНО:



[Handwritten signature]
(Ф.И.О.)

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"



В.И. Хромова

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

2023 г.

Примерное

20-дневное меню обедов

Для обучающихся 1-4-х классов

Возрастная группа: с 7-11 лет

Сезон: осенний

Вариант № 1

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
[Handwritten signature] С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кубасса
Август 2023г.

Примерное 20-дневное меню Школьных обедов для обучающихся 1-4 классов Сентябрь-октябрь 2023г

| 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 | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 100 | 0,04/0,04/9,81/47 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 100 | 0,04/0,04/9,81 / 47 |
| Щи с мясом (говядина) и сметаной | 200/10/10 | 4,45/6,79/7,06/107,15 | Суп куриный с вермишелью (окорочка кур) | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 |
| Плов из булгура с мясом (свинина)NEW | 250 | 22,52/38,82/37,97/584,25 | Гуляш (говядина) | 50/50 | 15,3/17,69 /3,55/234,55 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72 | Рис отварной с мясом | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 |
| Хлеб ржаной | 20 | 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 | 0,5/0,28/110 | Напиток яблочно-клубничный с лимоном | 200 | 0,22/0,12/16,66/69,6 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26 /24,6 |
| Суп рыбный с крупой (консерва сардина) | 200 | 5/8,6/12,6/147,8 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Чахохбили (окорочка кур) (с болгарским перцем) | 90 | 21,52/19,57/1,86/269,68 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень тушеная в сметанном соусе | 90 90 | 11,67/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15 |
| Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,04/4,76/20,01/135,04 3,3/3,9/25,65/151,35 | Макаронные 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 40 | 3,19/0,31/19,89/108 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Компот яблочно-смородиновый (красная смородина) | 200 | 0,19/0,11/21,48/87,69 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/26/105 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,39/0,05/1,04/6,2 | Помидоры порционные | 60 | 0,62/0,11/2,07 /11,73 |
| Свекольник с мясом (говядина)и сметаной | 200/10/10 | 3,74/6,46/9,98/112,8 | Уха с рыбой (филе минтая) | 200 | 5,44/2,16/7,03 /69,31 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW (филе кур) | 90 | 13,94/16,18/5,21/222,27 | Курица, запеченная с соусом и зеленью NEW (окорочка кур) | 90 | 24,04/19,83/1,02/278,75 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 5,23/5,36/32,17/197,84 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,2/5,39/36,07 /225,82 |
| 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 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44 /36,26 |
| Чай с лимоном и мятой | 200 | 0,08/0,016/22,06/88,7 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24,2/96,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,46/15,45/70,5 | Огурцы порционные | 60 | 0,39/0,05/1,04 / 6,2 |
| Суп из овощей с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4,82/7,27/10,28/126,85 | Суп картофельный с горохом, мясом (говядина) | 200/10 | 7,42/6,19/15,66/148,03 |

| | | | | | |
|------------------------------|-----------|-----------------------------|--|-----------|---|
| Котлета мясная | 90 | 15,21/14,04/ 8,91/222,75 | Жаркое с мясом (говядина) | 240 | 20,88/8,88/ |
| "Домашняя"(полуфабрикат)/ | | 15,3/17,69/3,55/ | | | |
| Гуляш (говядина) | 50/50 | 234,55 | | | 24,48/428,64 |
| Каша гречневая рассыпчатая с | 150 | 8,25/5,39/36,07/ | Хлеб пшеничный/ | 30 | 2,13/0,21/ 13,26/72 |
| маслом | | 225,82 | ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44 /36,26 |
| Хлеб пшеничный/ | 20 | 1,4/0,14/8,8/48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 |
| ржаной | 20 | 36,26 | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/ 94,4 | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Маринад из моркови | 60 | 0,7/5,33/5,9/ 74,37 | Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,46/15,45 / 70,5 |
| "Чудесный" | | | | | |
| Суп картофельный с мясом | 200/10 | 4,7/4,7/14,51/ | Борщ с мясом (говядина) и сметаной | 200/10/10 | 4,68/8,19/ 10,33/134,49 |
| (говядина) | | 119,15 | | | |
| Рыба тушенна с овощами (филе | 90 | 12,42/2,88/4,59/ | Запеканка из рыбы NEW (филе | 90 | 11,61/6,78/ 6,37/133,21 |
| минтая) | | 93,51 | минтая)/ Рыба запеченная под сырно- | | 19,71/15,75/ 6,21/245,34 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 | овощной шапкой (филе минтая) | 90 | 6,21/245,34 |
| | | | Сложный гарнир/ | 100/50 | 3,15/4,5/17,55 /122,85 2,94/8,61/ 18,78/165,68 |
| Хлеб пшеничный/ | 45 | 3,19/0,31/19,89/ 108 | Хлеб пшеничный/ | 45 | 3,19/0,31/ 19,89/108 |
| ржаной | 40 | 2,64/0,48/16,08/ 79,2 | ржаной | 25 | 1,42/0,27/9,3/ 45,32 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0/0/37,2/146 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 |
| витаминизированный | | | | | |
| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | | |
| Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/ 24,6 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,06/0,06/ 14,71/70,5 |
| Суп картофельный с фасолью с | 200/10 | 6,94/6,21/14/13 | Суп картофельный с мясом | 200/10 | 4,7/4,7/14,51/ 119,15 |
| мясом (говядина). | | 9,65 | (говядина) | | |
| Филе птицы тушеное в | 90 | 16,3/14/4,2/208 | Филе птицы тушеное с овощами | 90 | 15,76/13,64/1, 59/192,16 |
| томатном соусе | | | (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с | 150 | 4,34/4,44/18,92/ 132,98 | Каша перловая рассыпчатая с | 150 | 3,6/4,95/24,6/ 156,6 |
| маслом | | | маслом | | |
| Хлеб пшеничный/ | 20 | 1,4/0,14/8,8/48 | Хлеб пшеничный/ | 30 | 2,13/0,21/ 13,26/72 |
| ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/ 36,26 | ржаной | 25 | 1,42/0,27/9,3/ 45,32 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 | Напиток плодово-ягодный | 200 | 0/0/37,2/146 |
| | | | витаминизированный | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,06/0,06/14,71/ 70,5 | Огурцы порционные | 60 | 0,39/0,05/1,04 / 6,2 |
| (яблоко) | | | | | |
| Борщ с мясом и сметаной | 200/10/10 | 4,68/8,19/10,33/ 134,49 | Суп томатный с курицей, фасолью и | 200 | 4,56/6,9/6,88/ 107,86 |
| | | | овощами. | | |

| | | | | | |
|---|------------|--|---|------------|--|
| Запеканка куриная (филе кур, брокколи)/ Курица запеченная с сыром | 90 95 | 13,83/14,42/ 8,03/218,79 23,46/16,34/ 0,57/243,58 | Бигос с мясом (говядина) | 240 | 25,92/14,64/ 12,48/284,4 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 5,23/5,36/32,17/ 197,84 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19/0,31/ 19,89/108 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 20 20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/ 36,26 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64/0,48/ 16,08/79,2 |
| Компот яблочно-смородиновый (черная смородина) | 200 | 0,26/0,14/21,41/ 87,96 | Компот яблоко-черноплодная рябина | 200 | 0,2/0/15,96/ 65,2 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Помидоры порционные | 60 | 0,62/0,11/2,07/ 11,73 | Фрукты в ассортименте (груша) | 100 | 0,4/0,31/10,3/ 47 |
| Щи с мясом (говядина) и сметаной | 200/10/10 | 4,45/6,79/7,06/ 107,15 | Борщ с мясом (говядина) и сметаной | 200/10/10 | 4,68/8,19/ 10,33/134,49 |
| Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе (филе минтай)/ Рыба (филе минтай) под соусом сливочным с зеленью. | 90 90 | 12,04/8,3/9,79/ 161,84 17,01/6,36/3,1/ 136,17 | Фрикадельки куриные с красным соусом (филе кур)/ Чахохбили (окорочка кур) (болгарский перец) | 90 90 | 21,7/14,73/ 13,59/260,35 21,52/19,57/ 1,86/269,68 |
| Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,04/4,76/ 20,01/135,04 3,3/3,9/ 25,65/151,35 | Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью. | 150 150 | 3,04/4,76/ 20,01/135,04 3,3/3,9/ 25,65/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 50 45 | 3,8/0,4/24,6/ 117,5 2,97/0,54/18,09/ 89,1 | 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 (груша) | 100 | 0,4/0,31/10,3/47 | Помидоры порционные | 60 | 0,62/0,11/2,07 /11,73 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей (окорочка кур) | 200/10 | 4,66/4,1/15,13/ 116,08 | Суп из овощей с гренками | 200/10 | 2,88/3,63/ 16,95/112,8 |
| Гуляш (говядина) по-венгерски NEW | 90 | 14,42/13,68/ 4,17/198,05 | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 20,03/18,14/3, 33/256,67 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,7/5,2/38,5/219 | 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 | 20 20 | 1,4/0,14/8,8/ 48 1,14/0,22/7,44 /36,26 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5/0/28/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Маринад из моркови "Чудесный" | 60 | 0,7/5,33/5,9/ 74,37 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,24/0,06/1,68 /10,2 |
| Суп картофельный с горохом, мясом (говядина) | 200/10 | 7,42/6,19/ 15,66/148,03 | Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем (окорочка кур) NEW | 200 | 5/7,6/12,8/ 139,8 |

| | | | | | |
|---|----------|--|--|---------------|---|
| Биточек из птицы "Нежный" (филе кур)/ Филе птицы | 90 | 16,56/14,22/ 11,7/240,93 20,25/11,2/1,3/ | Зраза мясная ленивая (говядина, филе кур)// Бефстроганов (говядина) | 90 | 18,7/19,2/7,5/ 278,28 15/20/5,01/ 260 |
| запеченное с помидорами | 90 | 189,9 | | 50/50 | |
| Картофель запеченный с зеленью | 150 | 3,15/4,5/17,55/ 122,85 | Сложный гарнир/ Рагу овощное "Сочинение" | 100/50 150 | 3,15/4,5/17,55 /122,85 2,94/8,61/ 18,78/165,68 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 45 30 | 3,19/0,31/19,89/ 108 1,71/0,33/11,16/ 54,39 | Хлеб пшеничный/ ржаной | 45 40 | 3,19/0,31/ 19,89/108 2,64/0,48/ 16,08/79,2 |
| Чай с лимоном и мятой | 200 | 0,08/0,016/ 22,06/88,7 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/14/56 |