

СОГЛАСОВАНО:

Директор
«Школьное питание»



Маркина С.И.
(Ф.И.О.)

10 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

« 17 » октября 2024 г.

Примерное

20-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
С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Октябрь 2024г



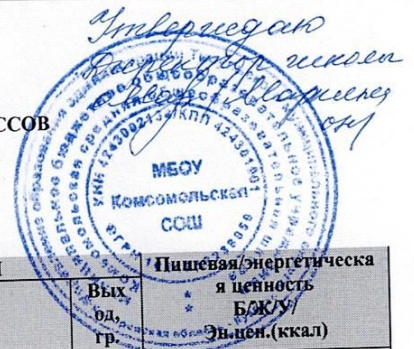
**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**
Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025 г.



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.	
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
			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	15,15/14,69/8,52/228,84			
	100	26,45/22,03/0,8/305,07			
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
			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			
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,3	Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26			
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/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
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	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	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		
			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

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань

**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025 г.**



III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
			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
			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			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	100	1,7/13,3/5,09/148			
Биточек мясной под сырной шапкой NEW	100	17,92/16,39/7,98/252,36	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,3
/Мясо тушеное	100	18,23/17,03/2,13/234,89	/Бефстроганов	100	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		
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			
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
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы	100	12,77/7,53/6,59/145,47/
			/Рыба запеченная с сыром	100	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		
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