

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ (Ф.И.О.)



А.Ю. Панькова

«__» _____ 2022 г.

«07» февраля 2022 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

 С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Февраль 2022г.*

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки
Кубани

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2022г

И НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Вторник	Выход, гр.	II НЕДЕЛЯ		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Эн.цен.(ккал)
					Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/			
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,94/9/39,75/270,9	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,03/9,28/44,11/295,41	Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,6/13,41/26,9/250	Кондитерское изделие промышленного производства
	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Сыр порцинами	15	3,66/3,54/0/46,5		Батон пшеничный	20/20	
Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,34/5,32	Хлеб пшеничный/ржаной
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель	200	0/0/20,2/81,4	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20,2/81,4	СРЕД/А
Отруби порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Отруби порционные	100	3,1/0,2/7,1/41	СРЕД/А
Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / мясо тушеное	100	16,9/15,6/9,9/247,5/1	Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5/1	ЧЕТВЕРГ
	100	10,2/18,3/3,9/225,3/1	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Картофель запеченный с маслом	180	3,96/4,68/30,78/181,62	
Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный с сыром / Картофель запеченный с маслом	180	3,69/9,36/26,82/207,72	Картофель запеченный с сыром	180	4,86/7,92/29,88/209,7	Картофельное пюре с маслом	180	3,69/9,36/26,82/207,72	ПЯТНИЦА
	100	20,18/43/3,22/258,7	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гюляш	100	14,1/10/14/202,2/16,54/15,5/3,67/220,5	Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	ПЯТНИЦА
	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/1,2/3/4,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,16,9/5,69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,16,9/5,69	СРЕД/А
Фрукты из творога с шоколадным соусом	200	25,2/18,8/41,8/438,4	Омлет с сыром	200	25,2/26/3,6/348,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,16,9/5,69	ЧЕТВЕРГ
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	СРЕД/А
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	ПЯТНИЦА
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	СРЕД/А
Каша овсяная молочная с маслом	250/8	10,2/7/53,6/317,8	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8/14,96/33,54/307,79	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8/14,96/33,54/307,79	СРЕД/А
Макроны отварные с сыром и маслом NEW	200	10,2/7/53,6/317,8	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8/14,96/33,54/307,79	Макроны отварные с сыром и маслом NEW	200	10,2/7/53,6/317,8	СРЕД/А
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/1,2/3/4,9	Блинчик со стручковым сыром	40/10	4,45/5,15/23,25/156,95	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/1,2/3/4,9	СРЕД/А
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72/1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/1,4/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,34/5,32	СРЕД/А
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель	200	0/0/20,2/81,4	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	СРЕД/А
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,34/5,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,34/5,32	СРЕД/А
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель	200	0/0/20,2/81,4	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	СРЕД/А
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,34/5,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,34/5,32	СРЕД/А
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,34/5,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/1,42/0,27/9,34/5,32	СРЕД/А
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель	200	0/0/20,2/81,4	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	СРЕД/А

СРЕД		Фрукты в ассортименте	0,6/0,45/1,3/54,9	150	0,6/0,45/1,3/54,9	
		Запеканка овсяно - творожная со сухими молоком NEW	29,84/15,66/43,44/436,38	200		
		Батон пшеничный	1,44/0,13/9,83/50,44	20		
		Хлеб ржаной	1,14/0,22/7,44/36,26	20		
		Лоричий шоколад	3,2/3,2/14,6/100,8	200		
СРЕД		Фрукты в ассортименте	0,6/0,16/9,5/69	150	0,6/0,16/9,5/69	
		Пудинг из творога с яблоками со сухими		200		
		Сыр сливочный в молоком	1,7/4,42/0,85/49,98	17		
		Батон пшеничный	1,44/0,13/19,83/50,44	20		
		Хлеб ржаной	1,14/0,22/7,44/36,26	20		
		Чай с сахаром и лимоном	0,2/0,11/145,6	200		
ЧЕТВЕРТ		Фрукты в ассортименте	4,88/4,72/0/62	20	4,88/4,72/0/62	
		Сыр поршьяки	12,93/1,3/20,02/189,51	120	12,93/1,3/20,02/189,51	
		Курные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/	21,9/3,8/1,4/127	100	21,9/3,8/1,4/127	
		Филе птицы тушеное с овощами	7,7/4,4,86/48,24/268,38	180	7,7/4,4,86/48,24/268,38	
		Макароны отварные с маслом	2,13/0,21/13,26/72	30/20	2,13/0,21/13,26/72	
		Хлеб пшеничный/ржаной	1,14/0,22/7,44/36,26	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26	
		Компот из кураги	0,4/0,27/110	200	0,4/0,27/110	
ПЯТИНА		Фрукты в ассортименте	0,6/0,45/12,3/54,9	150	0,6/0,45/12,3/54,9	
		Огурцы порционные	20,8/21,8,3,6/293,6	200	20,8/21,8,3,6/293,6	
		Лимон	9,2/8,1/22,5/199,8	75	9,2/8,1/22,5/199,8	
		Омлет натуральный	16,54/15,5,3,67/220,5	100	16,54/15,5,3,67/220,5	
		Фрукты в ассортименте	0,7/0,1/1,7/10,3	100	0,7/0,1/1,7/10,3	
		Хлеб ржаной	1,14/0,22/7,44/36,26	20	1,14/0,22/7,44/36,26	
		Лоричий снляич с сыром	7,7/4,4,86/48,24/268,38	180	7,7/4,4,86/48,24/268,38	
		Хлеб ржаной	2,13/0,21/13,26/72	30/20	2,13/0,21/13,26/72	
		Чай с облепихой	0,2/0,19,8/80	200	0,2/0,19,8/80	
		Хлеб пшеничный/ржаной	1,14/0,22/7,44/36,26	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26	
		Сок фруктовый	0,8/0,2/23,2/94,4	200	0,8/0,2/23,2/94,4	