

СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:



А.С. Коряков

2021г

**Примерное
20 - дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: 7-11 лет
Сезон: зима**

*Разработано по приказу Министерства образования и науки Кузбасса
Согласовано: Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу Е.И. Окс.*

*Разработано:
Главный технолог МАУ "Школьное питание"
С.Ю. Хохлова*

*Откорректировано:
Начальник отдела технологов "МБУ "Комбинат питания"
В.И. Кромова*

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь – февраль**



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.	
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,7/70,5	Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56
Щи с мясом и сметаной	200/10/10	4,45/6,79/7,06/107,15	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,75/404,25	Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Мясо тушеное в сметане	90	21,2/7,47/2,7/162,9
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
			Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/71,4	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	200/20 200/10	5,95/5,43/13,29/125,83 3,98/3,8/16,4/116,36
Котлета мясная «Домашняя» свинина, курица/мясо тушеное (говядина)	90 90	15,2/14,04/8,9/222,75 20,01/18,11/3,35/256,54	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90 90	11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15
Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/50	3,15/4,5/17,55/122,8	Макаронные отварные с маслом	150	5,4/4,9/36,4/211,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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 яблочно-апельсиновый	200	0,16/0,12/17,86/73,38	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукт в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8
Рассольник с мясом и сметаной	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,8/13,3/5,9/202,6	Чахохбили	90	20,9/22,9/2,61/300,78
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,88/1,8/19,6/100,88/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105	Компот из черноплодной рябины	200	0,28/0/15,6/63,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46//15,45/70,5
Свекольник с мясом и сметаной	200/10/10	3,74/6,46/9,98/112,8	Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49
Курица запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Котлета мясная «Лукоморье» (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов	90 50/50	17,8/11,97/8,28/211,77 15/20/5,01/260
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Рагу овощное «Сочинение»	150	2,94/8,61/18,78/165,68
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот яблочно - смородиновый	200	0,06/0/8,06/32,47	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/37,2/146
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Икра свекольная	60	1,14/4,86/6,78/75,42	Фрукт в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Суп картофельный с мясом	200/10	3,98/3,8/16,4/116,36	Суп гороховый с мясом	200/10	7,9/7,04/17,21/164,02
Рыба тушеная с овощами	90	12,4/2,88/4,6/93,5	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/261,6
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Компот из кураги	200	1,3/0,23/7,3/96
Компот из красной смородины	200	0,1/0/7,51/30,8			
Ш НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/71,4	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,7/70,5
Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126,85	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/10	4,82/7,27/10,28/126,85
Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,64/1,59/192,16	Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	90	12,39/14,03/2,55/188,2
Каша гречневая рассыпчатая с	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Каша перловая	150	3,6/4,95/24,6/156,6

маслом			рассыпчатая с маслом		
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из клубники	200	0,44/0,247,28/194,28	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/37,2/146
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47	Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Суп гороховый с мясом	200/10	6,36/5,34/15,66/136,14	Суп куриный с рисом и томатом	200	5/7,6/1,28/139,8
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Бигос с мясом	240	25,92/14,64/12,48/284,4
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,84	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из вишни	200	0,2/0/16,7/67,72
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью NEW	90	21,66/11,7/3,1/202,32	Шци вегетарианские со сметаной	200/10	1,8/5,4/7,2/84,8
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,25/4,88/22,01/145,41 3,3/3,9/25,6/151,35	Чахохбили с перцем болгарским	90	20,9/22,9/2,61/300,78
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Картофель запеченный с сыром «Парабола»	150	4,04/5,03/23,05/153,63
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукт в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,7/70,5
Суп картофельный с колбасками и гречками	200/10	4,76/9,96/18,3/183,02	Суп картофельный с мясом	200/10	3,98/3,8/16,4/116,36
Фрикадельки мясные с соусом красным/ Гуляш	90 50/50	14,22/19,71/12,06/283,05 15,3/17,69/3,55/234,55	Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219	Макароны отварные с маслом	150	5,4/4,9/36,4/211,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот яблочно -клюквенный	200	0,12/0/16,12/64,94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56	Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/71,4
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Рассольник с мясом и сметаной	200/10/10	3,5/7/11,64/123,36
Борщ с мясом и сметаной	200/10/10	4,68/8,19/10,33/134,49	Зраза мясная ленивая /бефстроганов	90 50/50	18,7/19,2/7,5/278,28/ 15/20/5,01/260
Биточек из птицы «Нежный» /Филе птицы запеченное с помидорами	90 90	16,56/14,22/11,7/240,9 20,25/11,52/1,35/189,99	Рагу овощное Сочинение	150	2,94/8,61/18,78/165,68
Рагу овощное «Сочинение»	150	2,94/8,61/18,78/165,68	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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	Напиток яблочно – клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105			