

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Куликовской СОШ
Ковышева С.А.
(Ф.И.О.)
«15» 02 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю.Панькова
«11» 02 2021 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 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ 24 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
Март - май**

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом	200/20/5	9,15/14,85/50,01/366,18	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5	6,56/7,17/34,23/227,55
Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка, сыр)	75	9,22/8,1/22,5/199,8	Пряник	50	2,7/3,3/29,25/157,5
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Чай травяной	200	0,4/0,2/11,2/47	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с лимоном и мятой	200	0,4/0,2/19,8/47,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9	Салат из свежих огурцов / Огурцы порционные	60	0,48/4,86/1,2/50,28 0,42/0,06/1,02/6,18
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Биточек из птицы /Курица запеченная	90	16,56/14,22/11,7/240,93 22,41/15,3/0,54/229,77
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/27,5/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			СРЕДА		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75	Ляля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш	90 (90)	12,69/9/12,6/181,98 16,92/6,39/3,42/138,78
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Капуста тушеная	150	3,45/5,4/18/135,15
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2/0/22,8/93
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7220,2	Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,2/0,13/65,43	Плов из булгура с курицей	240	25,24/9,19/28,48/297,6
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/164,6			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Котлета мясная / Гуляш	90 / (90)	14,4/20,43/8,91/284,4 16,92/6,39/3,42/138,78	Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Картофель запеченный с сыром	150	4,05/6,6/24,9/174,75	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 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 кураги	200	1/0/23,6/98,4	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/16,7/67,72
СУББОТА			СУББОТА		
Морковь тушеная с зеленым горошком	60	1,14/4,44/3,78/59,58	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Биточек из рыбы / Рыба запеченная в омлете	90 / 100	15,03/9,99/14,85/209,25 22,8/9/4,6/191	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,05/1,95/14,95/85,54	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,54/9,82/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,47/7,17/31,38/216,21	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,79/7,58/31,57/226,32
Пряник	50	2,7/3,3/29,25/157,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Батон пшеничный/ржаной	20/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/164,6			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрикадельки мясные / Гуляш	90	14,22/19,71/12,06/283,05 16,92/6,39/3,42/138,78	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	150	6,45/4,8/30,45/190,95

Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 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 фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,84/65,36	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6
СРЕДА			СРЕДА		
Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45	Капуста квашеная	60	0,42/4,98/1,02/52,26
Оладьи с маслом	95/5	5,4/1/31,2/245,5	Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	16,39/6,59/14,43/208,08 19,71/15,75/6,21/245,34
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 0,2/0/11/44,8	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12/0/16,12/64,94
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Запеканка из творога с соусом шоколадным	150	18,9/14,1/31,35/328,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/135,12	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6	Батон пшеничный/ржаной	20/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/464,6
Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	0,26/0/15,12/61,5			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Мясо тушеное с картофелем	240	20,88/8,88/24,48/261,6	Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,78
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
СУББОТА			СУББОТА		
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	24/16,5/30/364,65	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Зрза мясная /Бефстроганов	90	18,81/15,93/8,28/251,55 16,65/8,01/4,86/158,22
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Батон пшеничный/ржаной	20/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/19,8/47,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Чай с лимоном и мятой	200	0,4/0,2/19,8/47,6