СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«___»_____2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю.Панькова

«07» февраля 2022 г.

Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: весенний
Вариант № 1

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю.Хохлова

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2022г

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

I НЕДЕЛЯ			II 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)**
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Плов с мясом	280	31,08/12,6/42,56/409,98	Гуляш	100	16,54/15,5/3,67/220,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/192,25
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW/ Курица запеченная	120 100	12,93/11,3/20,02/189,51 24,9/17/0,6/255,3	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски NEW	100 100	12,9/7,8/2,8/132,7 15,3/8,6/3,7/153,5
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
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
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	100	17/16,5/8,4/249,9
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
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 сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Салат из фасоли с морковью NEW	100	2,89/10,23/8,46/142,84	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Биточек из рыбы	100	16,7/11,1/16,2/231,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW	100/80	4,05/8,58/21/178,39
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Рыба тушенная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/500,08
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/1,16/54,39	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8			

III 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 овощная	100	2/9/8,6/122	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,75/7,75/13,75/157,25	Солянка мясная NEW	250	9,52/16,25/7,07/216
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,4/0,14/8,8/48 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	100	7,54/8,41/25,9/231,5

Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/16/174,75
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Бигос с мясом	280	30,24/17,08/14,56/331,8
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	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 смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,25/6,75/9/106
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,9/17,5/6,9/272,6	Фрикадельки куриные с красным соусом NEW	100	14,47/9,82/9,06/173,57
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/1,16/54,39
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Суп-пюре картофельный с колбасками и гренкам	250/12	6,23/13,04/23,99/239,75	Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5
Гуляш	100	16,54/15,5/3,67/220,5	Мясо тушеное в сметане	100	23,6/8,3/3/181
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
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/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	100	0,5/8,1/2,9/89,2
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Биточек из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7	Зраза мясная ленивая	100	20,79/21,33/8,36/309,2
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW	100/80	4,05/8,58/21/178,39
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8