

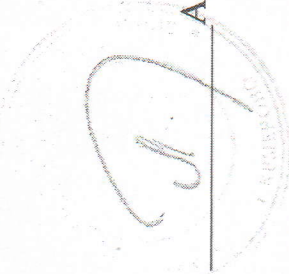
СОГЛАСОВАНО:



*Труфанова ММ*  
(Ф.И.О.)

« » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю.Панькова

«07» февраля 2023 г.

**Примерное  
24-дневное меню завтраков  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: весенний**

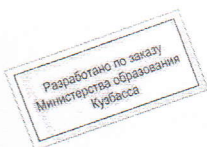
Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

*С.Ю.Хохлова*  
С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Февраль 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март – Май 2023 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 кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	200/5	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,39/9,71/26,83/219,19	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Запеканка куриная под сырной шапкой / Филе птицы тушеное с овощами	90 90	20,17/20,31/2,09/274,0 15,77/13,36/1,61/190,47	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Филе птицы тушеное в сливочно – сыром соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8
Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с сыром	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22 4,1/5,51/25,26/166,85	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34/11,2/29,53/322,83	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш	90 90	12,52/10/12,3/190,38 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>СУББОТА</b>			<b>СУББОТА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	150	23,46/11,79/42,51/372,4
Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Горячий шоколад/ Кофейный напиток с молоком	200/ 200	3,28/2,56/11,81/83,43/ 6,28/4,75/19,59/130,79	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26



**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4  
КЛАССОВ  
Март – Май 2023 г.**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубань

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Макароны отварные с сыром и маслом	150	7,85/5,23/41,29/243,85	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	2,9/3,99/18,99/127,19
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW /Помидоры порционные	60 60	1,16/3,65/2,28/48,38 0,66/0,12/2,28/14,4	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)/ Бефстроганов	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47/ 18,49/18,54/3,59/256
Мясные колобки NEW/Гуляш	110	14,98/12,23/256,89 18,13/17,05/3,69/240,96	Картофель запеченный /	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	150	21,5/13,61/31,05/333,11
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью/ Филе птицы тушеное с овощами	105 90	12,38/10,59/16,84/167,46/ 15,77/13,36/1,61/190,47	Биточек из рыбы / Рыба запеченная с сыром	90 90	14,8/13,02/12,17/226,36/ 18,5/3,73/2,51/116,1
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>СУББОТА</b>			<b>СУББОТА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Батон пшеничный	60	4,5/1,74/29,88/157,2	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Горячий шоколад/ Кофейный напиток с молоком	200/ 200	3,28/2,56/11,81/83,43/ 6,28/4,75/19,59/130,79	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19



Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет.

24-дневное меню

Вариант № 1

Сезон: осенний

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	за 24 дня	ср за день	Сутт норма, нетто	% вып.	
	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	День	итого	день	нетто	% вып.
Хлеб ржаной	-	20.0	20.0	-	20.0	-	20.0	30.0	-	-	20.0	30.0	30.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	-	20.0	-	20.0	20.0	20.0	280.0	11.7	80	14.6	
Хлеб пшеничный	30.0	25.0	20.0	30.0	20.0	40.0	30.0	20.0	45.0	30.0	26.5	30.0	39.0	39.0	40.0	25.0	20.0	60.0	30.0	33.5	20.0	36.0	20.0	30.0	730.0	30.4	150	20.3	
Мука пшеничная	-	-	3.3	-	3.3	-	-	-	3.4	-	5.7	-	-	4.5	-	-	-	-	-	4.3	-	-	3.3	-	27.8	1.2	15	7.7	
Крупа	34.0	36.0	-	13.0	-	-	22.2	36.0	-	-	51.6	12.7	-	-	13.0	-	-	-	-	27.0	2.2	10.0	50.0	65.0	307.7	12.8	45	28.5	
Макаронны	-	-	-	-	65.0	-	-	-	-	-	-	-	65.0	-	-	65.0	-	-	-	-	175.0	-	-	-	833.0	34.8	187	18.6	
Картофель	-	-	170.0	-	-	-	-	170.0	-	-	-	-	-	175.0	-	145.0	-	-	-	-	-	-	-	-	535.0	34.8	187	18.6	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	-	25.2	68.6	-	4.7	-	-	8.6	84.4	-	81.1	-	-	85.7	15.0	14.1	31.4	-	-	8.5	-	33.7	78.8	-	839.8	22.5	280	8.0	
Фрукты (плоды) свежие	5.0	-	-	150.0	-	150.0	20	150.0	-	150.0	-	155.0	150.0	-	155.0	-	150.0	150.0	-	-	181.0	150.0	-	150.0	1866.0	77.8	185	42.0	
Сухофрукты	-	-	17.0	-	-	-	-	-	17.0	-	-	12.7	-	-	-	17.0	-	-	-	-	-	17.0	-	-	80.7	3.4	15	22.4	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстапаны	-	200.0	-	-	-	-	-	200.0	-	-	200.0	-	-	200.0	-	-	-	-	-	200.0	-	-	200.0	-	1200.0	50.0	200	25.0	
Мясо	-	-	100.0	-	-	-	-	-	-	-	23.0	-	-	40.0	-	-	96.0	-	-	31.8	-	-	100.0	-	390.8	16.3	70	23.3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0	30	0.0
Птица	-	85.5	-	-	81.25	-	-	77	-	-	36.8	-	-	50	-	96	-	-	-	50	-	80	-	-	161.0	6.7	58	11.6	
Рыба-филе	170.0	-	-	9.1	-	145.0	170.0	33.0	-	255.0	-	25.0	-	9.0	20.0	-	-	-	145.0	195.0	-	13.0	13.5	-	255.0	1457.6	300	20.2	
Молоко	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	95.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0	150	0.0
Кисломолочные продукты	-	-	-	110.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	110.0	-	-	-	-	-	-	95.0	-	-	-	410.6	17.1	50	34.2
Творог	-	16.2	4.0	-	20.0	-	15.0	24.3	-	15.0	-	5.0	-	-	15.0	15.0	-	-	-	15.0	17.0	-	-	15.0	176.5	7.4	10	73.5	
Сыр	-	8.1	-	5.2	-	-	8.1	-	-	-	-	5.25	-	-	5.2	-	-	-	-	-	5.2	-	-	-	29.0	1.2	10	12.1	
Сметана	15.0	21.8	4.0	6.5	5.0	5.2	15.0	11.6	5.0	5.0	7.0	6.5	5.0	5.0	6.5	6.5	-	5.2	8.0	5.0	10.5	7.0	5.0	5.0	176.3	7.3	30	24.5	
Масло сливочное	-	1.4	4.3	-	1.3	-	-	1.7	2.6	-	6.4	-	-	7.7	-	1.4	5.7	-	-	-	3.7	-	13.0	3.3	-	52.4	2.2	15	14.6
Масло растительное	-	9.0	-	6.5	-	120.0	-	-	-	120.0	-	6.4	-	-	6.5	-	-	120.0	-	-	-	6.5	4.5	-	120.0	519.4	21.6	43.3	43.3
Яйцо	13.0	-	8.0	20.6	1.6	-	-	-	-	-	2.6	17.0	8.0	1.6	16.6	9.3	-	-	15.0	6.0	25.9	8.0	-	8.0	199.4	8.3	30	27.7	
Сахар	-	-	-	-	250.0	-	-	-	-	-	-	-	200.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	450.0	18.8	10	187.5
Кондитерские изделия	1.0	-	-	2.0	1.0	-	1.0	-	-	-	1.0	1.0	-	-	1.0	-	1.0	-	-	1.0	-	-	-	-	10.0	0.4	1	41.7	
Чай	-	-	-	-	-	15.0	-	-	-	4.0	-	-	-	-	-	-	-	15.0	-	-	-	-	-	-	4.0	0.0	1	166.7	166.7
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0	2	0.0
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0	0.2	0.0
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0	3	0.0
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0	0.0	3	0.0
Соль	0.7	0.8	0.8	0.4	1.0	0.5	0.4	0.8	0.5	0.5	1.2	0.4	0.4	1.2	0.4	0.5	0.6	0.5	0.3	0.8	0.4	0.8	0.9	0.5	15.3	0.6	3	21.3	
Специи	-	-	0.1	0.0	0.5	-	-	0.7	0.4	-	0.3	0.0	-	0.2	0.0	0.2	0.2	-	-	-	0.0	0.1	0.2	-	2.9	0.1	2	6.1	