

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



(Ф.И.О.)

2023 г.



А.Ю. Панькова

«10» октября 2023 г.

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

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

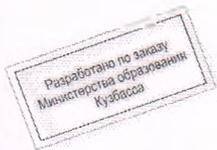
С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г.*

**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 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 рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW	106/15	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с цветной капустой NEW	90	13,63/13,22/7,67/205,95/	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56			
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1/			
Жаркое с мясом	240	15,67/24,4/24,59/382,65	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,30/159,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,43/11,52/34,29/337,45	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
			Какао с молоком/	200	6,64/5,15/16,81/141,19/
			Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,75/19,59/130,79
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	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	Биточек мясной (говядина, курица) /Гуляш	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 16,56/15,75/2,84/219,6
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 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СУББОТА			СУББОТА		
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 с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26



**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.**

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	Вых од, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW	200/20/5	5,55/7,36/29,68/208,58	Оладьи с джемом	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Батон пшеничный	45	3,38/1,3/22,41/117,9	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	60	1,02/7,98/3,05/88,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой NEW /Мясо тушеное	90 90	16,13/14,75/7,18/227,13 16,41/15,33/1,91/211,4	Котлета мясная (говядина, свинина, курица) /Бефстроганов	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47 17,02/17,14/3,46//236,91
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	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/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	Запеканка из творога с ягодным соусом NEW	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,304/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы /Рыба запеченная с сыром	90 90	11,49/6,78/5,93/130,92 18,50/3,73/2,51/116,1
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25/ 1,98/0,36/12,06/59,40
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СУББОТА			СУББОТА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	60	1,29/27/6,97/72,75
Жаркое с мясом	240	15,67/24,4/24,59/382,65	Гуляш	90	15,18/25,28/2,84/302,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6
			Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95

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

Сезон: зимний

Вариант № 1

24-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день	за 24 дня итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.		
Хлеб ржаной	-	20	20	-	20	-	-	20	20	-	20	-	-	20	-	20	-	20	-	20	-	30	-	20	250,0	10,4	80	13,0		
Хлеб пшеничный	20	20	28,5	35	20	30	40	20	35	30	34	30	45	27,2	20	20	30	20	20	28,5	35	35	35	20	678,2	28,3	150	18,8		
Мука пшеничная	-	-	4,3	-	3,3	-	-	-	3	-	4,5	-	-	4,5	-	-	-	-	-	4,3	-	-	-	-	1,69	25,6	1,1	15	7,1	
Крупа	25	45	2,2	13	-	-	34	36	-	-	50	8,39	20	-	5,7	-	-	-	27	52,2	8,39	-	-	36	362,9	15,1	45	33,6		
Макароны	-	-	-	-	65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	130,0	5,4	15	36,1	
Картофель	-	-	138	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	175	-	-	-	145	-	-	-	-	175	-	-	803,0	33,5	187	17,9	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	-	37,8	68,5	-	4,7	-	-	4,7	21,6	-	67,2	-	-	76,2	-	9,0	15,0	31,4	-	8,5	-	38,2	-	80,3	463,0	19,3	280	6,9		
Фрукты (плоды) свежие	-	-	-	181	100	150	-	150	-	100	-	170	165	-	150	-	100	155	-	150	120	-	150	-	-	1841,0	76,7	185	41,5	
Сухофрукты	-	-	17	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	17	-	-	68,0	2,8	15	18,9	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	-	200,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	50,0	200	25,0	
Мясо	-	-	31,8	-	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	32,5	-	-	-	77,0	-	-	31,8	-	-	-	91,8	304,9	12,7	70	18,2	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	30	0,0	
Птица	-	59,4	50	-	81,25	-	-	135	-	-	50	-	-	41,24	-	77	-	-	-	-	50	-	-	-	-	543,9	22,7	35	64,7	
Рыба-филе	-	-	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57,0	-	137,0	5,7	58	9,8
Молоко	182,5	6,3	23	20	-	145	170	-	-	255	9	-	185	7,2	151	-	45	-	185	-	-	-	13,5	45	-	1442,5	60,1	300	20,0	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0	
Творог	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	-	105	-	-	78	-	-	-	-	-	-	105	-	-	-	386,0	16,1	50	32,2	
Сыр	-	23,3	-	-	-	15	15	-	17	-	-	-	15	7,29	-	15	30	-	-	-	-	17	15	-	-	169,6	7,1	10	70,7	
Сметана	-	-	-	5,2	-	-	-	3	-	-	-	5,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,2	-	-	-	18,6	0,8	10	7,8	
Масло сливочное	18,44	5	10	6,5	5	5	5	5	20,2	7	6,5	5	5	2,2	5	5	-	11,67	7	6,5	5	5,2	5	5	161,2	6,7	30	22,4		
Масло растительное	-	3,26	2,2	-	1,3	-	-	0,5	2,6	-	7	-	-	3,7	-	6	-	5,7	-	2,2	-	6,7	-	7,95	-	49,1	2,0	15	13,6	
Яйцо	-	-	-	6,5	-	120	-	-	-	120	-	6,5	-	2,05	15,6	-	120	-	-	-	6,5	13,5	120	-	-	530,7	22,1	1 шт	44,2	
Сахар	28,77	-	8	16,6	1,6	-	13	6	8,8	8	1,02	31,4	28	-	12	9,2	-	8	15	6	31,4	8	-	0,96	241,8	10,1	30	33,6		
Кондитерские изделия	190,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	290,0	12,1	10	120,8	
Чай	1,0	-	-	1,0	1,0	-	1,0	-	-	-	-	1,0	1,0	-	-	-	1,0	1,0	1,0	-	1,0	-	-	1,0	-	11,0	0,5	1	45,8	
Какао	-	-	-	-	-	15	-	-	-	4	-	-	-	16,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,6	1,5	1	148,3	
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0	
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	0,2	3	5,0	
Соль	0,5	1,36	0,8	0,4	1	0,5	0,7	0,8	0,76	0,5	1,1	0,4	0,3	0,76	0,3	0,9	0,5	0,57	0,3	0,8	0,4	1	0,5	1,15	16,3	0,7	3	22,6		
Специи	-	0,1	0,1	0,0	0,5	-	-	0,1	0,4	-	0,1	0,02	-	-	0,02	1,9	-	0,2	-	-	0,02	0,1	-	0,3	3,7	0,2	2	7,8		