

СОГЛАСОВАНО:



(Ф.И.О.)

« 10 » октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



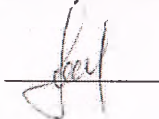
А.Ю. Панькова

«10» октября 2023 г.

**Примерное
24-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
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 5-11 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	250/8	7,95/9/39,87/271,87	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,22/9,17/43,02/290,33
Елинички с карамельным соусом (2 шт) NEW	106/15	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями	30	6,96/8,86/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Батон пшеничный	62	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с цветной капустой NEW /Курица запеченная	100	15,15/14,69/8,52/228,84	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5	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	100	2/9/8,54/122	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) Картофельное пюре с маслом	100	17,23/16,75/9,38/258,3	Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74
Жаркое с мясом	280	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	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 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	200	31,25/15,36/45,72/449,95	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,5/0,26/132
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6
	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком	200 200	66,64/5,15/16,18/141,19/ 6,28/4,75/19,59/130,79
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Биточек мясной (говядина, курица) /Туляш	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 18,4/17,5/3,16/244
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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
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	0,6/0,0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,0,45/15,45/70,5
Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	30,59/13,4/43,45/419,82
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6
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 5-11 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	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	10,32/10,99/37,36/289,88
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW	250/25/8	6,98/9,25/37,33/262,35	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	60	4,5/1,74/29,88/157,2
Батон пшеничный	35	22,63/1,01/17,43/91,7	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Молочный десерт		
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра овощная	100	1,7/13,3/5,09/148	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой NEW	100	17,92/16,39/7,98/252,36	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,3
Мясо тушеное	100	18,23/17,03/2,13/234,89	/Бефстроганов	100	18,91/19,04/3,84/263,23
Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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	0/0/19,94/80,3
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	200	27,57/12,11/40,72/383,58	Запеканка из творога с ягодным соусом NEW	200	30,59/13,4/43,45/419,82
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,69/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	35	2,65/1,61/17,43/91,7
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы	100	12,77/7,53/6,59/145,47/
			/Рыба запеченная с сыром	100	20,55/4,15/2,79/129
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42	Омлет натуральный	200	15,59/16,45/2,79/222,36
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,5/123,12	Батон пшеничный	35	2,65/1,61/17,43/91,7
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	0,6/0,0,45/15,45/70,5	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/121,24
Жаркое с мясом	280	18,29/28,47/28,69/446,42	Гуляш	100	16,87/28,09/3,16/335,8
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	180	5,16/5,08/22,52/155,44
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 5 по 11 класс.

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	Сум норма, нетто	% вып.		
Хлеб ржаной	-	25,0	20,0	-	20,0	-	-	20,0	30,0	-	20,0	-	-	20,0	-	20,0	-	20,0	-	20,0	-	30,0	-	20,0	265,0	11,0	120	9,2		
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	39,4	30,0	20,0	30,0	62,0	20,0	45,0	30,0	30,0	30,0	60,0	28,0	30,0	30,0	30,0	30,0	20,0	29,4	35,0	45,0	35,0	20,0	788,9	32,9	200	16,4		
Мука пшеничная	-	-	4,8	-	3,7	-	-	-	3,3	-	5,0	-	-	5,0	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	1,9	28,4	1,2	20	5,9	
Крупа	31,5	53,2	2,4	17,3	-	-	42,8	43,2	-	-	60,0	11,2	25,2	-	7,6	-	-	-	34,0	62,4	11,2	-	-	-	43,2	445,2	18,5	50	37,1	
Макаронны	-	-	-	-	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	156,0	6,5	20	32,5
Картофель	-	-	165,6	-	-	-	-	-	204,0	-	-	-	-	210,0	-	-	-	169,2	-	-	-	-	-	-	-	958,8	39,9	187	21,4	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	-	42,0	109,4	-	5,2	-	-	5,2	24,0	-	107,0	-	-	118,0	-	10,0	15,0	36,6	-	9,4	-	42,4	-	122,2	646,5	26,9	320	8,4		
Фрукты (плоды) свежие	-	-	-	189,7	100,0	150,0	-	150,0	-	100,0	-	155,0	150,0	-	150,0	-	100,0	155,0	-	150,0	105,0	-	150,0	-	1804,7	75,2	185	40,6		
Сухофрукты	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	68,0	2,8	20	14,2	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные	-	200,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	50,0	200	25,0		
Мясо	-	-	35,3	-	-	-	-	-	-	-	44,4	-	-	36,2	-	-	-	89,8	-	35,3	-	-	-	102,0	1200,0	343,1	14,3	78	18,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	40	0,0	
Птица	-	66,0	55,6	-	90,3	-	-	150,0	-	-	55,6	-	-	45,8	-	85,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	604,3	25,2	53	47,5	
Рыба-филе	-	-	-	-	-	-	-	-	88,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	152,2	6,3	77	8,2	
Молоко	226,4	7,0	27,6	26,7	-	160,0	214,0	-	-	270,0	10,0	-	232,7	8,0	168,0	-	60,0	-	-	232,8	-	-	15,0	60,0	-	1718,1	71,6	350	20,5	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	180	0,0	
Творог	-	-	-	130,7	-	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	104,0	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	514,7	21,4	60	35,7	
Сыр	-	24,0	-	-	-	20,0	30,0	-	17,0	-	-	-	15,0	8,1	-	20,0	35,0	-	-	-	-	17,0	20,0	-	-	206,1	8,6	15	57,3	
Сметана	-	-	-	6,9	-	-	-	3,3	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,9	-	-	-	24,1	1,0	10	10,1	
Масло сливочное	19,7	6,0	12,0	8,7	6,0	6,7	6,3	6,0	6,0	26,9	8,4	8,7	6,3	6,0	2,9	6,0	6,7	-	13,8	8,4	8,7	6,0	6,9	6,0	199,1	8,3	35	23,7		
Масло растительное	-	3,6	2,4	-	1,4	-	-	0,6	3,0	-	10,4	-	-	4,2	-	6,7	-	6,7	-	2,4	-	7,6	-	-	11,5	60,6	2,5	18	14,0	
Яйцо	-	-	-	8,7	-	160,0	-	-	-	160,0	-	8,7	-	2,3	20,8	-	160,0	-	-	-	-	8,7	15,0	160,0	-	704,1	29,3	1 шт	58,7	
Сахар	30,8	-	8,0	19,5	1,8	-	14,3	6,0	8,9	8,0	1,7	39,2	33,2	-	16,0	9,3	-	8,0	16,8	6,0	39,2	8,0	-	-	1,6	276,3	11,5	35	32,9	
Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	15	0,0	
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	2	22,9	
Какао	-	-	-	-	-	15,0	-	-	-	4,0	-	-	-	-	17,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36,1	1,5	1,2	125,5	
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,3	0,0	
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,0	0,2	4	4,2	
Соль	0,6	1,6	0,9	0,5	1,2	0,7	0,9	0,9	0,9	0,7	1,4	0,5	0,4	0,9	0,4	1,0	0,7	0,7	0,4	0,9	0,5	1,2	0,7	1,5	19,9	0,8	5	16,6		
Специи	-	0,1	0,1	0,0	0,5	-	-	0,1	0,4	-	0,2	0,0	-	-	0,0	2,1	-	0,2	-	-	0,0	0,1	-	0,4	4,2	0,2	2	8,8		