

СОГЛАСОВАНО:



С.А. Хохлова
(Ф.И.О.)

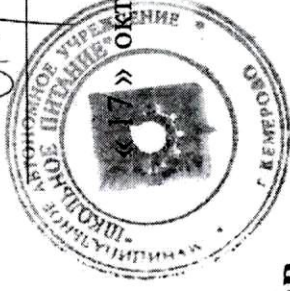
20 октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю. Панькова

А.Ю. Панькова

20 октября 2024 г.

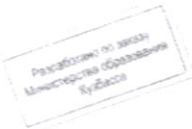


**Примерное
24-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний
Вариант № 2**

Разработано:

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

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Октябрь 2024г



2 ВАРИАНТ
ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ 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. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,85/8,9/137,17 | Суп куриный с яичной лапшой | 250 | 6,58/6,03/13,27/134,92 |
| Плов с мясом и куркумой | 280 | 28,65/36,35/41,93/610,23 | Гуляш | 100 | 18,4/17,5/3,16/244 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Булгур отварной с маслом | 180 | 6,93/6,05/41,1/232,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,22/7,59/15,9/156,88 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Котлета из птицы/ Чахохбили | 100 | 18,54/15,4/11,88/261,01/ 23,92/21,75/2,73/300,86 | Печень По - Строгановски | 100 | 13,81/7,8/7,21/154,13 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,99/4,57/31,25/181,35 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,1/14,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/45 | 3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Горошек консервированный | 100 | 2,91/0,18/5,91/36 | Горошек консервированный | 100 | 2,91/0,18/5,91/36 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,35/11,02/12/177,75 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,35/11,02/12/177,75 |
| Филе птицы в кисло – сладком соусе | 100 | 15,49/17,98/5,79/249,12 | Жаркое с мясом | 280 | 19,64/19,14/28,69/365,57 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75 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 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24/100 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Икра овощная | 100 | 1,7/13,3/5,09/148 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7,54/7,98/13,96/158,08 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 |
| Котлета мясная (говядина, курица)/ Гуляш | 100 | 19,16/16,64/8,74/261,98 | Биточек из птицы золотистый /NEW Чахохбили | 100 | 23,32/22,71/5,13/321,63 |
| | 100 | 18,4/17,5/3,16/244 | | 100 | 23,92/21,75/2,73/300,86 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| 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 |
| Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,62 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19/10,98/10,93/172,55 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,03/1,84/4,88/90,74 | Запеканка из рыбы / Рыба запеченная с сыром | 100 | 12,9/7,53/6,59/145,47/ 20,55/4,15/2,79/129 |
| | | | | 100 | |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Картофельное пюре с маслом// Рагу овощное с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 2,89/8,43/17,02/156,95 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 60/50 | 4,56/0,48/29,52/141/ 3,3/0,6/20,1/99 | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/50 | 4,56/0,48/29,52/141/ 3,3/0,6/20,1/99 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,227/28,73 |
| | | | | | |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 | Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 |
| Суп куриный овощной | 250 | 6,09/5,96/13,63/132,14 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,62 |
| Бефстроганов | 100 | 18,91/19,04/3,84/263,23 | Курица запеченная | 100 | 26,45/22,03/0,8/305,07 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 18,98/5,06/38,41/271,43 | Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,72/5,08/26,21/168,66 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/50 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 3,3/0,6/20,1/99 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,11/0,04/15,02/61,6 |

| 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) |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 8,33/6,89/10,94/139,47 | Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7,54/7,98/13,96/158,08 |
| Плов с курицей | 280 | 29,55/27,55/44,77/544,14 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 100 | 17,52/14,84/1,79/211,63/ |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,26/5,82/29,15/186,05 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| | | | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Икра овощная | 100 | 1,7/13,3/5,09/148 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19/10,98/10,93/172,55 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 250 | 7,09/8,02/10,58/147,96 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой / Курица запеченная с соусом и зеленью | 100 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 26,7/22,04/1,78/310,19 | Пельмени отварные с маслом// | 200/5 | 17,09/22,27/32,26/398,78 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Гуляш | 100 | 18,4/17,5/3,16/244 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73/51,3 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/121,24 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,85/8,9/137,17 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19/10,98/10,93/172,55 |
| Минтай под сырно-картофельной шубкой NEW/ Рыба запеченная с помидорами и сыром | 100 100 | 14,84/5,16/6,47/130,81 20,68/5,93/3,21/147,82 | Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили | 100 100 | 14,47/9,82/9,1/173,67 23,92/21,75/2,73/300,86 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 3,99/4,57/31,25/181,35 | Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом | 180 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26/ 2,89/8,43/17,02/156,95 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/25 | 1,52/0,169,84/47/ 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Икра свекольная | 100 | 2,16/7,11/11,61/21,24 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,89/6,04/18,09/154,23 | Суп овощной с цветной капустой NEW | 250 | 1,44/2,38/7,12/56,18 |
| Биточек мясной под сырной шапкой NEW/ Бефстроганов | 100 100 | 17,92/16,39/7,98/252,36 8,91/19,04/3,84/263,23 | Мясо тушеное | 100 | 18,23/17,03/2,13/234,89 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| 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 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 | Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем | 250 | 5,82/9,14/8,85/140,65 |
| Филе птицы ароматное | 100 | 21,57/20,26/1,09/274,43 | Зраза мясная ленивая / Бефстроганов | 100 100 | 20,99/21,48/8,59/312,86 8,91/19,04/3,84/263,23 |
| Картофель запеченный | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,99/4,57/31,25/181,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| СУББОТА | | | СУББОТА | | |
| Икра овощная | 100 | 2/9/8,54/122 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 8,33/6,89/10,94/139,47 |
| Мясо тушеное | 100 | 18,23/17,03/2,13/234,89 | Медальоны куриные с томатным соусом/ Курица запеченная с соусом и зеленью | 105 100 | 12,39/10,59/16,84/167,46 26,7/22,04/1,78/310,19 |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,72/5,08/26,21/168,66 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,15/0,04/12,83/52,45 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,11/0,04/15,02/61,6 |