

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

« ____ » _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



_____ А.Ю.Панькова

«07» февраля 2022г.

**Примерное
24-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: весенний**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю.Хохлова

**ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2022г**

Разработано по заказу
Министерства образования
Курганска

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	7,94/9/39,75/270,9	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,03/9,28/44,11/295,41
Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,6/13,41/26,9/250	Кондитерское изделие промышленного производства	32	0,32/0,03/25,6/105,6
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	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 и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица запеченная	100 100	22,42/22,57/2,33/304,45 24,9/17/0,6/255,3	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1	Биточек из птицы с сыром/ Курица запеченная	100 100	20,2/17,5/13/290,9/ 24,9/17/0,6/255,3
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / мясо тушеное	100 100	16,9/15,6/9,9/247,5/ 20/18,43/3,22/258,7	Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Картофель запеченный с сыром / Картофельное пюре с маслом	180 180	4,86/7,92/29,88/209,7 3,69/9,36/26,82/207,72	Картофель запеченный с зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	25,2/18,8/41,8/438,4	Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш	100 100	14,1/10/14/202,2/ 16,54/15,5/3,67/220,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100 180	16,5/14,8/6,6/225,2 7,74/4,86/48,24/268,38	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 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
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
СУББОТА			СУББОТА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком	200	32,12/14,9/49,58/462
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическа я ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Макароны отварные с сыром и маслом NEW	200	10,2/7/53,6/317,8	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8/14,96/33,54/307,79
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	4,45/5,15/23,25/156,95
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	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	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих огурцов / огурцы порционные	100 100	0,8/8,1/2/83,8/ 0,7/0,1/1,7/10,3	Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов	100 100	16,9/15,6/9,9/247,5/ 18,5/8,9/5,4/187,5
Биточек мясной/гуляш	100 100	19,8/13,3/9,2/235,3/ 16,54/15,5/3,67/220,5	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Картофель отварной с маслом и зеленью / Картофельное пюре с маслом	180 180	3,96/4,68/30,78/181,62 3,96/9,36/26,82/207,72	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,4
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Запеканка овсяно - творожная со сгущенным молоком NEW	200	29,84/15,66/43,44/436,38	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200	25,6/19,6/43,8/454,6
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW	120	12,93/11,3/20,02/189,51	Биточек из рыбы / Рыба запеченная с сыром	100 100	16,7/11,1/16,2/231,2 21,4/3,8/3,5/134,3
Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127			
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Гуляш	100	16,54/15,5/3,67/220,5
Горячий сэндвич с сыром	75	9,2/8,1/22,5/199,8	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
СУББОТА			СУББОТА		
Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/500,1	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4