

СОГЛАСОВАНО:

  
Управление образования  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 45»  
МБОУ «СОШ № 45»  
ОГРН 1034200000000  
2022

«29» 11

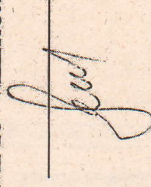
УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «Школьное питание»

  
А.Ю. Панькова  
«20» октября 2022 г.

**Примерное  
20-дневное меню обедов  
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 2022г.



**1 ВАРИАНТ**  
**Обед «Школьника» для обучающихся 1-4 классов**  
**Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**  
**для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99**

№ТТК	I НЕДЕЛЯ			№ТТК	II 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)
137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	237	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8/5,4/7,2/84,8
255	Плов с мясом	250	26,9/33,15/40,4/567,0	89	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	209	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
				216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
	<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>		
223	Винегрет	60	3,16/5,04/13,67/122,67	224	Салат Оливье школьный (картофель, морковь, соленый огурец, зеленый горошек, масло)	60	4,52/5,05/15,54/138,9
36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
84	Котлета из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	85	Печень По-строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,12
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
	<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
275	Салат из цветной капусты с морковью и зеленым горошком NEW	60	1,48/7,77/3,71/91,32	19	Салат из моркови с сыром NEW	60	2,67/11,69/3,04/129,09
37	Суп картофельный с мясом	200	6/5,4/10,8/115,6	48	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
295	Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	14,07/14,61/1,23/193,69	152	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	253	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 2,28/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
114	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	107	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
279	Суп сливочно - сырный с гречками NEW	200/12	14,13/23,27/15,6/331,05	34	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
152	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	270	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
119/120	Хлеб ржаной	20	2,28/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
107	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
	<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,2	634	Суп куриный с домашней лапшой	200	5,09/4,98/7,88/96,7
182	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	276	Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW	90	18,4/11,32/9,43/214,33
53	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	283	Сложный гарнир Лёб (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,41/6,31/18,58/145,71
219/220	Хлеб пшеничный/ржаной	45/40	3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,65/0,3/10,05/49,5
216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	114	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8



**1 ВАРИАНТ**  
Обед «Школьника» для обучающихся 1-4 классов  
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99

№ТТК	III НЕДЕЛЯ			№ТТК	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)
137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2/6,38/12,3/131,76	279	Суп сливочно - сырный с гречками NEW	200	14,13/23,27/15,6/331,05
80	Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	177	Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,76/13,35/1,61/190,46
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/39,6
98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	235	Икра овощная	60	1,02/7,98/3,05/88,8
31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04	49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,48/7,64/10,58/145,1
89	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/164,46
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6
104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
135	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,12/73,2	137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74/8,78/8,74/138,04
182	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	18,61/5,33/2,89/133,04	287	Фрикадельки куриные с томатным соусом NEW	90	14,03/11,56/9,77/200,41
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,8/0,4/24,6/117,5/2,97/0,54/18,09/89,1	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/1,32/0,24/8,04/39,6
107	Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	107	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	6	Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6
272	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	297	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
306	Мясная корзинка с сыром NEW	90	25,81/27,17/7,87/381,07	88	Мясо тушеное	90	17,99/16,59/2,87/232,87
53	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	53	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6
101	Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
262	Винегрет с сельдью NEW	60	4,06/7,89/3,88/108,18	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
34	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	40	Суп куриный с рисом и томатом	200	4,94/4,7/13,19/114,69
221	Биточек из птицы с сыром	90	18,52/15,91/10,69/261,14	152	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
52	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	218	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)	100/50	4,15/10,86/18,64/189,12
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,52/0,16/9,84/47/1,98/0,36/12,06/59,4	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/1,32/0,24/8,04/39,6
114	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8