
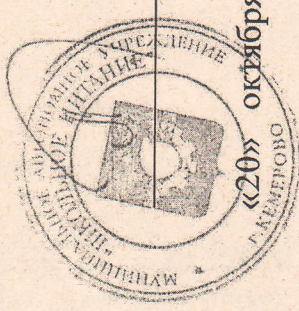


СОГЛАСОВАНО:


«23» 11


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»


А.Ю. Панькова
«20» октября 2022 г.

**Примерное
20-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 2022г.



1 ВАРИАНТ
Завтрак «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		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	№ТТК	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
286	Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	1	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
121/120	Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	11,5/0,58/9,96/52,4 1,32/0,24/8,04/39,6	121/120	Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,88/0,73/12,45/65,5 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
				Этик.	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
	ВТОРНИК				ВТОРНИК		
240	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
253	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	270	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
этик	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	47,2/5,1/33,9/210,3
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,52/0,16/9,84/47/ 1,65/0,3/10,05/49,5	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	0/0/20,2/81,4
	СРЕДА				СРЕДА		
135	Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Этик.	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
152	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78	75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
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/ 1,2/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,2/0,24/8,04/39,6
98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
	ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ		
137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
145	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,43/11,52/34,29/337,45	67	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
119/120	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,25/0,87/14,94/78,6 1,2/0,24/8,04/39,6	121/120	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,25/0,87/14,94/78,6 1,2/0,24/8,04/39,6
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	115	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
	ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА		
этикетка	Фруктовый десерт	250	1,2/4/25/150	6	Салат из капусты с морковью	60	0,8/5,0/7,56/79,6
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	239	Биточек мясной (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	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/ 1,2/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
160	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	107	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4



1 ВАРИАНТ
Завтрак «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		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	№ТТК	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
307	Каша манная молочная с персиками и маслом NEW	200/20/5	7,11/7,7/27,45/208,35	59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/24,456
этик	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	301	Оладьи с джемом (2 шт)	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
121/120	Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,88/0,73/12,45/65,5	120	Хлеб ржаной	20	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
этик	Фруктовый десерт	200	1,2/4/25/104,8	Этик	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
133	Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,11/31,32	Этик	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
239	Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78	152	Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,24/14,97/7,9/235,78
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	53	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,2/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,52/0,16/9,84/47/1,98/0,36/12,06/59,4
104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40
СРЕДА				СРЕДА			
137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	137	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
293	Запеканка из творога с ягодой NEW	150	16,03/7,85/31,16/261,16	2	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
121/120	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,25/0,87/14,95/78,6	201	Масло сливочное шоколадное порциями	15	0,06/3,1/0,95/32,05
116	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	66	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
				119/120	Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/30	2,63/1,01/17,43/91,7
				113	Чай с сахаром и лимоном	200	1,98/0,36/12,06/59,4
							0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
1	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
295	Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	90	14,07/14,61/1,23/193,69	276	Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW	90	18,4/11,32/9,43/214,33
253	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/1,32/0,24/8,04/39,6	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,2/0,24/8,04/39,6
98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
284	Яблоко запеченное с творогом	75	4,21/1,13/20,86/111,57	9	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
168	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61	249	Пельмени отварные с маслом	210	16,96/24,61/31,12/416,03
121/120	Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/40	2,63/1,01/17,43/91,7/2,64/0,48/16,08/79,2	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,2/0,24/8,04/39,6
159	Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	107	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4