

И.о. директора МБУ "Комбинат питания"

Директор МАУ «Школьное питание»

«29» Август 1991

«29» September 2023 г.

## Сезон: осенний

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

*[Signature]*

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Август 2023г.

**Примерное 20-дневное меню Школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов Сентябрь-октябрь 2023г**

| I НЕДЕЛЯ                                                                       |           | Пищевая/энергетическая                               | II НЕДЕЛЯ                                                                        |            | Пищевая/энергетическая                             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                                                    | Выход,гр  | ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)                         | ПОНЕДЕЛЬНИК                                                                      | Выход,гр   | ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)                       |
| Каша рисовая молочно-молочная с маслом                                         | 200       | 5,27/6,05/30,4/197,13                                | Каша манная молочная с маслом                                                    | 200        | 5,9/5,79/28,95/191,51                              |
| Блинчики с шоколадным соусом (2шт) NEW                                         | 80/10     | 4,92/8,8/31,75/233,11                                | Сыр порциями                                                                     | 15         | 3,66/3,54/0/46,5                                   |
| Хлеб пшеничный                                                                 | 25        | 1,8/0,68/12,28/63,05                                 | Хлеб пшеничный/ржаной                                                            | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,14/0,22/7,44/36,26         |
| Хлеб ржаной                                                                    | 20        | 1,14/0,22/7,44/36,26                                 | Чай с сахаром                                                                    | 200        | 0,2/0/14/56                                        |
| Чай с сахаром и лимоном                                                        | 200/7     | 0,24/0,05/13,88/56,93                                | Молочный десерт                                                                  | 200        | 5,4/4,2/18/131,4                                   |
| Молочный десерт                                                                | 200       | 5,4/4,2/18/131,4                                     |                                                                                  |            |                                                    |
| <b>ВТОРНИК</b>                                                                 |           |                                                      | <b>ВТОРНИК</b>                                                                   |            |                                                    |
| Запеканка куриная под сырной шапкой (филе кур)/Курица запеченная окорочка кур) | 90/<br>90 | 20,18/20,31/2,1/271,8<br>22,41/15,3/0,54/<br>229,77  | Фрукты в ассортименте (яблоко)                                                   | 150        | 0,06/0,06/14,71/70,5                               |
| Каша гречневая вязкая с маслом                                                 | 150       | 3,72/4,4/18,56/<br>128,72                            | Филе птицы тушеное в сливочном соусе (филе кур)/Курица запеченная (окорочка кур) | 90<br>90   | 16,02/5,4/3,96/128,7<br>22,41/15,3/0,54/<br>229,77 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке                                        | 17,5      | 1,7/4,42/0,85/49,98                                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                                              | 150        | 8,25/5,39/36,07/<br>225,82                         |
| Батон пшеничный/                                                               | 25/       | 1,8/0,67/12,27/63,05                                 | Батон пшеничный/ Хлеб                                                            | 20/        | 1,44/0,54/9,82/50,44                               |
| Хлеб ржаной                                                                    | 20        | 1,14/0,22/7,44/36,26                                 | ржаной                                                                           | 20         | 1,14/0,22/7,44/36,26                               |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный                                     | 200       | 0/0/37,2/146                                         | Кисель витаминизированный плодово-ягодный                                        | 200        | 0/0/26/105                                         |
| <b>СРЕДА</b>                                                                   |           |                                                      | <b>СРЕДА</b>                                                                     |            |                                                    |
| Огурцы порционные                                                              | 60        | 0,39/0,05/1,04/6,2                                   | Ассорти из свежих овощей                                                         | 60         | 0,24/0,06/1,68/10,2                                |
| Котлета мясная "Школьная"(говядина, свинина)/ Мясо тушеное (говядина)          | 90/<br>90 | 17,8/21,46/7,56/294,6<br>20,03/18,14/3,33/<br>256,67 | Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)                                            | 90         | 12,42/2,88/4,59/93,51                              |
| Картофель запеченный с сыром "Парабола"                                        | 150       | 4,04/5,03/23,05/<br>153,63                           | Картофельное пюре с маслом/Картофель запеченный с зеленью                        | 150<br>150 | 3,04/4,76/20,01/<br>135,04<br>3,23/5,11/25,28/160  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                                          | 20/20     | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26              | Хлеб пшеничный/ ржаной                                                           | 35<br>20   | 2,66/0,28/17,22/82,25<br>1,14/0,22/7,44/36,26      |
| Компот из сухофруктов                                                          | 200       | 0,5/0/28/110                                         | Компот из сухофруктов                                                            | 200        | 0,5/0/28/110                                       |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                                                 |           |                                                      | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                                                   |            |                                                    |
| Фрукты в ассортименте (груша)                                                  | 100       | 0,4/0,31/10,3/47                                     | Фрукты в ассортименте (груша)                                                    | 100        | 0,4/0,31/10,3/47                                   |
| Пудинг из творога с изюмом со сгущенным молоком                                | 130/20    | 22,38/6,87/38,07/<br>303,67                          | Омлет натуральный                                                                | 150        | 15,6/16,35/2,7/220,2                               |
| Батон пшеничный                                                                | 30        | 2,16/0,81/14,73/75,66                                | Горячий бутерброд с сыром                                                        | 35         | 5,35/4,58/7/90,82                                  |
| 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 и лимоном                                                        | 200       | 0,24/0,05/13,88/56,9                                 | Какао с молоком                                                                  | 200        | 3,63/2,73/22,9/130,69                              |

| ПЯТНИЦА                                        |        |                                                 | ПЯТНИЦА                                                           |             |                                                           |
|------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|
| Помидоры порционные                            | 60     | 0,62/0,11/2,07/11,73                            | Биточек мясной "Пионерский" (полуфабрикат)/ Гуляш                 | 90<br>50/50 | 15,52/13,48/7,16/<br>212,05<br>15,3/17,69/3,55/<br>234,55 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе (филе кур) | 90     | 14,85/13,32/5,94/<br>202,68                     | Рис отварной с маслом                                             | 150         | 3,7/5,2/38,5/219                                          |
| Спагетти отварные с маслом                     | 150    | 5,23/5,36/32,17/<br>197,84                      | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке                           | 17,5        | 1,7/4,42/0,85/49,98                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной                          | 20/20  | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26         | Хлеб пшеничный/ржаной                                             | 25/20       | 1,78/0,18/11,05/60<br>1,14/0,22/7,44/36,26                |
| Чай с шиповником                               | 200    | 0,4/0,6/17,8/78,6                               | Сок фруктовый                                                     | 200         | 0,8/0,2/23,2/94,4                                         |
| III НЕДЕЛЯ                                     |        |                                                 | IV НЕДЕЛЯ                                                         |             |                                                           |
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                    |        |                                                 | ПОНЕДЕЛЬНИК                                                       |             |                                                           |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом        | 200    | 7,41/6,82/33,69/<br>225,78                      | Каша овсяная молочная с маслом                                    | 200         | 6,8/7,46/27/202,2                                         |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)                 | 100    | 0,04/0,04/9,81/47                               | Оладьи с повидлом                                                 | 95/20       | 5,11/18,34/34,14/<br>323,17                               |
| Сыр порциями                                   | 15     | 3,66/3,54/0/46,5                                | Хлеб пшеничный/ ржаной                                            | 20/20       | 1,14/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                  |
| Хлеб пшеничный/ ржаной                         | 30/30  | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,71/0,33/11,16/54,3<br>9 | Чай с сахаром                                                     | 200         | 0,2/0/14/56                                               |
| Чай с сахаром                                  | 200    | 0,2/0/14/56                                     | Молочный десерт                                                   | 200         | 5,4/4,2/18/131,4                                          |
| Молочный десерт                                | 200    | 5,4/4,2/18/131,4                                |                                                                   |             |                                                           |
| ВТОРНИК                                        |        |                                                 | ВТОРНИК                                                           |             |                                                           |
| Огурцы порционные                              | 60     | 0,39/0,05/1,04/6,2                              | Фрукты в ассортименте (яблоко)                                    | 100         | 0,4/0,31/10,3/47                                          |
| Мясо тушеное                                   | 90     | 20,03/18,14/3,33/<br>256,67                     | Котлета мясная "Домашняя" (полуфабрикат)/ Бефстроганов (говядина) | 90<br>50/50 | 15,21/14,04/8,91/<br>222,75<br>15/20/5,01/260             |
| Картофель отварной с маслом и зеленью          | 150    | 3,3/3,9/25,65/151,39                            | Рис отварной с маслом                                             | 150         | 3,7/5,2/38,5/219                                          |
| Хлеб пшеничный/ ржаной                         | 30/20  | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,14/0,22/7,44/36,26      | Хлеб пшеничный/ ржаной                                            | 25/20       | 1,78/0,18/11,05/60<br>1,14/0,22/7,44/36,26                |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный     | 200    | 0/0/37,2/146                                    | Кисель витаминизированный плодово-ягодный                         | 200         | 0/0/26/105                                                |
| СРЕДА                                          |        |                                                 | СРЕДА                                                             |             |                                                           |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)                 | 150    | 0,06/0,06/14,71/70,5                            | Фрукты в ассортименте (груша)                                     | 150         | 0,06/0,06/14,71/70,5                                      |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком      | 130/20 | 24,67/7,84/32,53/<br>314,79                     | Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком                  | 130/20      | 22,5/7,96/34,5/<br>299,77                                 |
| Батон пшеничный                                | 20     | 1,44/0,13/9,83/50,44                            | Сыр в индивидуальной упаковке                                     | 17,5        | 1,7/4,42/0,85/49,98                                       |
| Хлеб ржаной                                    | 20     | 1,14/0,22/7,44/36,26                            | Батон пшеничный/ Хлеб ржаной                                      | 20<br>20    | 1,44/0,13/9,83/50,44                                      |
| Горячий шоколад                                | 200    | 3,2/3,2/14,6/100,8                              | Чай с сахаром и лимоном                                           | 200         | 0,24/0,05/13,88/56,93                                     |
| ЧЕТВЕРГ                                        |        |                                                 | ЧЕТВЕРГ                                                           |             |                                                           |
| Сыр порциями                                   | 15     | 3,66/3,54/0/46,5                                | Фрукты в ассортименте (яблоко)                                    | 100         | 0,04/0,04/9,81/47                                         |

|                                                 |       |                                            |                                                                               |       |                                                          |
|-------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|
| Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW (филе кур) | 90    | 13,94/16,18/5,21/<br>224,21                | Запеканка из рыбы (филе минтая) NEW/<br>Рыба запеченная с сыром (филе минтая) | 90    | 11,61/6,78/6,37/<br>133,21<br>19,26/3,42/3,15/<br>120,87 |
| Макароны отварные с маслом                      | 150   | 5,22/5,35/32,16/<br>197,67                 | Картофель запеченный                                                          | 150   | 3,15/4,5/17,55/122,85                                    |
| Хлеб пшеничный/ржаной                           | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной                                                         | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,14/0,22/7,44/36,26               |
| Компот из сухофруктов                           | 200   | 0,5/0/28/110                               | Компот из сухофруктов                                                         | 200   | 0,5/0/28/110                                             |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                  |       |                                            | <b>ПЯТНИЦА</b>                                                                |       |                                                          |
| Фрукты в ассортименте (груша)                   | 100   | 0,4/0,31/10,3/47                           | Помидоры порционные                                                           | 60    | 0,62/0,11/2,07/11,73                                     |
| Омлет натуральный                               | 150   | 15,6/16,35/2,7/220,2                       | Гуляш                                                                         | 50/50 | 15,3/17,69/3,55/<br>234,55                               |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)      | 50    | 4,8/4,43/9,87/99,54                        | Спагетти отварные с маслом                                                    | 150   | 5,23/5,36/32,17/<br>197,84                               |
| Хлеб ржаной                                     | 20    | 1,14/0,22/7,44/36,26                       | Хлеб пшеничный/ржаной                                                         | 25/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                  |
| Чай с облепихой NEW                             | 200   | 0,2/0/19,8/80                              | Сок фруктовый                                                                 | 200   | 0,87/0,2/23,2/94,4                                       |
|                                                 |       |                                            |                                                                               |       |                                                          |