СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательного учреждения
_____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ "Комбинат питания"
_____ А.С. Коряков
" 08 " ноября 2021г

Примерное
20 - дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: 7-11 лет
Сезон: зима

Разработано по приказу Министерства образования и науки Кузбасса
Согласовано: Руководитель УправленияФедеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - Кузбассу Е.И.Окс.

Разработано:
Главный технолог МАУ "Школьное питание"
С.Ю. Хохлова

Откорректировано:
Начальник отдела технологов "МБУ "Комбинат питания"
_____В.И.Хромова

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ноябрь-февраль

Центральный, Куйбышевский, Заводской районы.

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Каша овсяная молочная с маслом	200	6.8/7,46/27/202,2	Каша пшенная молочная с маслом	200	7.41/6.82/33.69/225.78
Блинчики с маслом (2 шт)	90/10	4,59/13,41/26,9/250	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24/0,05/13,88/56,93	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с лимоном и мятой	200	0,08/0,016/22,06/88,7
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	90	12,39/14,03/2,55/188,2	Кондитерские изделия кондитерского цеха	150	3,19/10,88/30,9/235
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Биточек из птицы с сыром/ Курица запеченная	90	18,18/15,75/11,7/261,81 22,414/15,3/0,54/229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая	150	8,76/6,66/39,61/253,09
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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,44/0,2/47,68/194,28
СРЕДА			**СРЕДА**		
Запеканка из творога с ягодным соусом	150/20	31,11/9,12/38,72/361,4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21.15/15.6/30/348.75
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
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	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/71,4	Капуста квашеная	60	0,42/4,98/1,02/52,26
Котлета мясная «Домашняя» (свинина, говядина, курица)/Мясо тушеное(говядина)	90/ 90	15,2/14,04/8,9/222,75/ 20,01/18,11/3,35/256,54	Рыба запеченная с сыром	90	19,2/3,4/3,1/120,8
Картофель запеченный с сыром «Парабола» / Картофельное пюре с маслом	150/ 150	4,04/5,03/23,05/153,63 3,04/4,76/20,01/135,04	Картофель запеченный с зеленью/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,3/3,9/25,65/151,35
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	0,51/0,02/27,04/110,38	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/16,7/67,72
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (апельсины)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Кофейный напиток с молоком	200	2,7/3,6/28,4/152	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж /У/	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Каша манная молочная с маслом	200	5,9/5,79/28,95/191,51	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,27/6,05/30,4/197,13
Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	45/10	4,45/5,15/23,25/156,95	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Биточек мясной "Пионерский» Гуляш	90 50/50	17,82/11,97/8,28/211,77/ 14,39/15,56/3,21/210,44	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Каша гречневая вязкая	150	3,72/4,4/18,56/128,72
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Кондитерские изделия кондитерского цеха	50	3,25/10,1/29,220
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 смеси фруктов (яблоко, ананас консервированный)	200	0,16/0,12/17,86/73,38	Чай с шиповником (сироп)	200	0,4/0,6/17,8/78,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортимент (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95

Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой	150	21,9/14,85/34,8/360	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48/	Сыр сливочный в инд упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48/
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Кисель плодово- ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Филе птицы тушеное с овощами (филе кур,морковь, лук,томатна паста, сметана)	90	15,76/13,64/1,59/192,16	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью NEW	90	17,01/6,36/3,1/136,17
Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67	Картофель, запеченный//Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,3/3,9/25,65/151,35
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 ягод (красная смородина)	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный (яблоко, смородина)	200	0,25/0,14/21,41/87,9
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Омлет сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Оладьи с маслом (4шт)	92/5	5,4/11/31,2/245,5	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72/
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	0,2/0/14/56	Напиток фруктово-ягодный (яблоко, клубника, лимон)	200	0,22/0,12/16,66/69,6

21/10/21

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ноябрь-февраль

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша овсяная молочная с маслом	200	6.8/7,46/27/202,2	Каша пшенная молочная с маслом	200	7.41/6.82/33.69/225.78
Блинчики с маслом (2 шт)	90/10	4,59/13,41/26,9/250	Кондитерское изделие «Лепешка песочная»	50	3,5/14/30/260
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24/0,05/13,88/56,93	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с лимоном и мятой	200	0,08/0,016/22,06/88,7
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	90	12,39/14,03/2,55/188,2	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/253,09	Биточек из птицы с сыром/ Курица запеченная	90	18,18/15,75/11,7/261,81 22,414/15,3/0,54/229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая	150	8,76/6,66/39,61/253,09
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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,44/0,2/47,68/194,28
СРЕДА			**СРЕДА**		
Запеканка из творога с ягодным соусом	150/20	31,11/9,12/38,72/361,4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21.15/15.6/30/348.75
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
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	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Икра кабачковая	60	1,14/5,34/4,62/71,4	Капуста квашеная	60	0,42/4,98/1,02/52,26
Котлета мясная «Домашняя» (свинина, говядина, курица)/Мясо тушеное(говядина)	90/ 90	15,2/14,04/8,9/222,75/ 20,01/18,11/3,35/256,54	Рыба запеченная с сыром	90	19,2/3,4/3,1/120,8
Картофель запеченный с сыром «Парабола» / Картофельное пюре с маслом	150/ 150	4,04/5,03/23,05/153,63 3,04/4,76/20,01/135,04	Картофель запеченный с зеленью/Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,3/3,9/25,65/151,35
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	0,51/0,02/27,04/110,38	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/16,7/67,72
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (апельсины)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Кофейный напиток с молоком	200	2,7/3,6/28,4/152	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж /У/	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша манная молочная с маслом	200	5,9/5,79/28,95/191,51	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,27/6,05/30,4/197,13
Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	45/10	4,45/5,15/23,25/156,95	Кондитерское изделие промышленного производства (чоко-пай)	30	1,32/1,98/17,55/94,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Биточек мясной "Пионерский» Гуляш	90 50/50	17,82/11,97/8,28/211,77/ 14,39/15,56/3,21/210,44	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Каша гречневая вязкая	150	3,72/4,4/18,56/128,72
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	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	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов (яблоко, ананас консервированный)	200	0,16/0,12/17,86/73,38	Чай с шиповником (сироп)	200	0,4/0,6/17,8/78,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортимент (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95

Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой	150	21,9/14,85/34,8/360	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48/	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48/
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Кисель плодово- ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Филе птицы тушеное с овощами (филе кур,морковь, лук,томатна паста, сметана)	90	15,76/13,64/1,59/192,16	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью NEW	90	17,01/6,36/3,1/136,17
Макароны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/197,67	Картофель, запеченный//Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,3/3,9/25,65/151,35
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 ягод (красная смородина)	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный (яблоко, смородина)	200	0,25/0,14/21,41/87,9
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Омлет сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Оладьи с маслом (4шт)	92/5	5,4/11/31,2/245,5	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72/
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	0,2/0/14/56	Напиток фруктово-ягодный (яблоко, клубника, лимон)	200	0,22/0,12/16,66/69,6

21/10/21