СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательного учреждения
_____
_____ Павлова В.И.

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

Примерное
20 - дневное меню
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
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 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь – февраль

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(кка	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,7/70,5	Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56
Щи с мясом и сметаной	250/10/10	4,81/7,7/8,74/123,5	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Мясо тушеное в сметане	100	22,24/20,13/3,73/285,05
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
			Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра кабачковая	100	1,9/8,9/7,7/119	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом	250/25 250/10	7,44/6,79/12,1/139,27 4,92/4,7/20,5/144,06
Котлета мясная «Домашняя»(говядина, свинина, курица)/мясо тушеное	100	16,9/15,6/9,9/247,5 22,24/20,13/3,73/285,05	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень говяжья тушенная в сметанном соусе	100	12,9/7,8/2,8/132,7 15,3/8,6/3,7/153,5
Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/80	3,78/5,4/21,06/147,42	Макароны отварные с маслом	180	6,48/4,9/43,6/253,8
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 яблочно - анасовый	200	0,16/0,12/17,86/73,38	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,312,15/64,5	Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68
Рассольник с мясом и сметаной	250/10/10	4,3/8,59/14,28/151,39	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы тушенное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Чахохбили с перцем болгарским	100	23,3/25,5/2,9/334,2
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	2,88/1,8/19,6/100,88/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105	Компот из черноплодной рябины	200	0,28/0/15,6/63,8
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Маринад из моркови «Чудесный»	100	1,18/8,89/9,84/123,95	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46//15,45/70,5
Свекольник с мясом и сметаной	250/10/10	4,59/7,92/12,24/138,43	Борщ с мясом и сметаной	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34
Курица запеченная с сыром	105	25,9/18,06/0,63/269,22	Котлета мясная «Лукоморье(говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов	100 50/50	19,8/13,3/9,2/235,3 15/20/5,01/260
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Рагу овощное «Сочинение»	180	3,57/10,31/22,79/199,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот яблочно - смородиновый	200	0,06/0/8,06/32,47	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/37,2/146
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Икра свекольная	100	1,91/8,1/11,36/125,98	Фрукты в ассортименте(апельсин)	150	1,35/0,312,15/64,5
Суп картофельный с мясом	250/10	4,92/4,7/20,5/144,06	Суп гороховый с мясом	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34
Рыба тушенная с овощами	100	13,77/3,2/5,1/103,88	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/305,2
Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Компот из красной смородины	200	0,1/0/7,51/30,8			

III НЕДЕЛЯ			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.(кк
Икра кабачковая	100	1,9/8,9/7,7/119	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,7/70,5
Суп из овощной с мясом и сметаной	250/10/10	5,91/8,92/12,6/155,68	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/10/10	5,91/8,92/12,6/155,68
Филе птицы тушеное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127	Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	100	13,77/15,59/2,84/209,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,3/5,94/29,52/187,9
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из клубники	200	0,44/0,2/47,28/194,28	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (груша)	100	10,4/0,31/10,3/47	Маринад из моркови	100	1,18/8,89/9,84/123,95
Суп гороховый с мясом	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/16/174,75
Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	Бигос с мясом	280	30,24/17,08/14,56/331,8
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 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	Компот из вишни	200	02/0/16,7/67,72
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2			
СРЕДА			СРЕДА		
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56
Суп куриный с вермишелью	250	6/9,5/11,25/154,5	Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31
Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью NEW	100	24,7/13/3,45/224,8	Щи вегетарианские со сметаной	250/10	2,25/6,75/9/106
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,91/5,86/26,48/174,8 3,96/4,68/30,78/181,62	Чахохбили с перцем болгарским	100	23,3/25,5/2,9/334,2
Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,19/0,31/19,89/108/ 2,85/0,55/18,6/90,65	Картофель запеченный с сыром	150	4,75/6,01/26,91/180,73
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,312,15/64,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,7/70,5
Суп картофельный с колбасками и гренками	250/12 250/12	4,74/4,65/19,25/131	Суп картофельный с мясом	250/10	4,92/4,7/20,5/144,06
Фрикадельки мясные с соусом красным/ Гуляш	100 50/50	15,8/21,9/13,4/314,5 15,3/17,69/3,55/234,55	Мясо тушеное в сметане	100	23,6/8,3/3/181
Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8	Макароны отварные с маслом	180	6,48/4,9/43,6/253,8
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот яблочно–клюквенный		0,12/0/16,12/64,94	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56	Икра кабачковая	100	1,9/8,9/7,7/119
Сыр порциями	10	2,44/2,36/0/31	Рассольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25
Борщ с мясом и сметаной	250/10/10	5,04/9,23/12,83/155,34	Зраза мясная ленивая /бефстроганов	100	20,79/21,33/8,36/309,3 18,5/8,9/5,4/175,8
Биточек из птицы «Нежный»/ Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,4/15,8/13/267,7 22,5/12,8/1,5/211,1	Рагу овощное «Сочинение»	180	3,57/10,31/22,79/199,74
Рагу овощное с»Сочинение»	180	3,57/10,31/22,79/199,74	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,87/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Напиток яблочно- клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105			

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ноябрь-февраль

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 овсяная молочная с маслом	250	8.5/9.3/33.7/252.5	Каша пшенная молочная с маслом	250	9,26/8,52/42,11/282,22
Блинчики с маслом (2 шт)	90/10	4,6/13,41/26,9/250	Кондитерское изделие «Лепешка песочная»	50	3,5/14/30/260
Хлеб пшеничный	20	1,42/0,14/8,84/48	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)	100	13,77/15,59/2,84/209,12	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10.5/7.94/47.5/303.07	Биточек из птицы с сыром/ Курица запеченная	100	20,2/17,5/13/290,9/ 24,9/17/0,6/255,3
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17.5	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	0/0/37.2/146	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,44/0,2/47,68/194,28
СРЕДА			**СРЕДА**		
Запеканка из творога с ягодным соусом	200/30	41.37/12.04/53.78/488.96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	1,35/0/12,9/57
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	100	1,9/8,9/7,7/119	Капуста квашеная	100	0,7/8,3/1,7/87,1
Котлета мясная «Домашняя» (свинина, говядина, курица) / мясо тушеное (говядина)	100/ 100	16,9/15,6/9,9/247,5 22.24/20.13/3.73/285.05	Рыба запеченная с сыром	100	21,4/3,8/3,5/134,3
Картофель запеченный с сыром»Парабола» / Картофельное пюре с маслом	180 180	4,75/6,01/26,91/180,73 3,65/5,71/24,06/162,23	Картофель запеченный с зеленью/Картофель отварной с маслом и зеленью	180/ 180	3,78/5,4/21,06/147,42 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 смеси 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	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,/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/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Каша манная молочная с маслом	250	7,37/7,23/36,18/239,38	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,6/7,54/38/246,26
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	20	1,42/0,14/8,84/48
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	100/ 50/50	19,8/13,3/2/235,3/ 14,39/15,56/3,21/210,44	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96
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	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
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 ассортименте(яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным	200	25,6/19,6/43,8/454,6

Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой	200	29,2/19,8/46,4/480	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	3,2/3,2/4,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Кисель плодово- ягодный витаминизированный	200	0/0/26/105
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Филе птицы тушеное с овощами (филе кур,морковь,лук, том паста, сметана)	100	18.17/15,94/2,27/225.22	Рыба, запеченная под соусом сливочным с зеленью (минтай) NEW	100	18,9/7,07/3,45/151.3
Макароны отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/237,31	Картофель, запеченный/Картофель отварной с маслом и зеленью	180/ 180	3,78/5,4/21,06/147,42 3,96/4,68/30,78/181,62
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	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Омлет сыром	200	25/26/3,6/348,6
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	Компот фруктово-ягодный (яблоко, клубника,лимон)	200	0,22/0.12/16,66/69,6

21/10/21