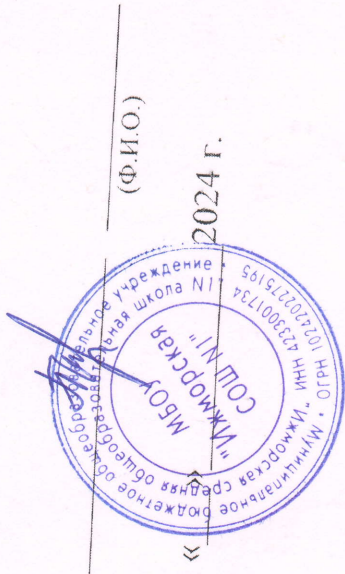


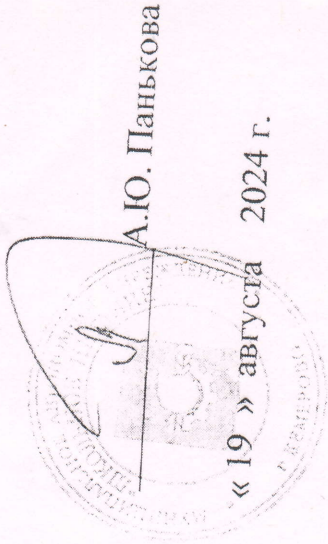
СОГЛАСОВАНО:



(Ф.И.О.)

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «Школьное питание»




А.Ю. Панькова

« 19 » августа 2024 г.

**Примерное  
20-дневное меню обедов  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: осенний  
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»  
 С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Июль 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2024  
без салатов**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубасса

| <b>I НЕДЕЛЯ<br/>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                    | <b>Выход, гр.</b> | <b>Пищевая/энергетическая ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> | <b>II НЕДЕЛЯ<br/>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   | <b>Выход, гр.</b> | <b>Пищевая/энергетическая ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> |
|--|-------------------|---|--|-------------------|---|
| Фрукты в ассортименте (слива)                                      | 100               | 0,8/0,3/9,6/49  | Фрукты в ассортименте (виноград)   | 100               | 0,6/0,6/15,4/72   |
| Щи с мясом и сметаной  | 200               | 6,0/6,28/7,12/109,74  | Суп куриный с вермишелью   | 200               | 4,8/7,6/9/123,6   |
| Плов из булгура с мясом NEW  | 250               | 24,03/28,43/37,97/494,25  | Гуляш  | 90                | 18,13/17,05/3,69/240,96   |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                         | Рис отварной с маслом  | 150               | 3,3/4,95/32,25/186,45   |
| Компот из сухофруктов  | 200               | 0,4/0,27/110  | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                         |
|  |                   |   | Компот из смеси фруктов и ягод   | 200               | 0,26/0/15,46/62   |
| <b>ВТОРНИК</b>   |                   |   | <b>ВТОРНИК</b>   |                   |   |
| Кукуруза консервированная  | 60                | 1,320,24/8,82/40,8  | Горошек консервированный   | 60                | 1,86/0,12/4,26/24,6   |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)                              | 200               | 5/8,6/12,6/147,8  | Щи вегетарианские со сметаной  | 200               | 1,8/5,4/7,2/84,8  |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили           | 105<br>90         | 16,69/13,86/10,69/234,9<br>20,25/15,57/2,34/230,13                  | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски                    | 90<br>90          | 11,61/7,02/2,52/119,43<br>13,7/7,7/3,3/138,15                       |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150<br>150        | 3,3/7,8/22,35/173,1<br>3,3/3,9/25,69/151,35                         | Макароны отварные с маслом   | 150               | 6,45/4,05/40,2/223,65   |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                         | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/40             | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2                        |
| Компот из смеси фруктов и ягод                                     | 200               | 0,26/0/15,46/62   | Кисель витаминизированный плодово – ягодный  | 200               | 0/0/20/80,6   |
| <b>СРЕДА</b>   |                   |   | <b>СРЕДА</b>   |                   |   |
| Огурцы порционные  | 60                | 0,48/0,06/1,56/8,4  | Помидоры порционные  | 60                | 0,66/0,12/2,28/14,4   |
| Свекольник с мясом и сметаной                                      | 200               | 5,88/8,82/9,6/142,2   | Уха с рыбой  | 200               | 7,2/6,4/8/117,6   |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW                               | 90                | 13,94/16,18/5,21/224,21   | Курица запеченная с соусом и зеленью NEW   | 90                | 24,03/19,83/1,61/279,17   |
| Спагетти отварные с маслом   | 150               | 6,45/4,05/40,2/223,65   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | 150               | 7,2/5,1/33,9/210,3  |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                         | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20             | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                            |
| Чай с сахаром  | 200               | 0,2/0/11/44,8   | Сок фруктовый  | 200               | 0/0/24,2/96,6   |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |                   |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |                   |   |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)                                     | 150               | 0,6/0/16,95/69  | Огурцы порционные  | 60                | 0,48/0,06/1,56/8,4  |
| Суп из овощей с гречками   | 200/10            | 2,15/2,28/13,12/81,67   | Суп гороховый с мясом  | 200               | 9/5,6/13,8/141  |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш (говядина)       | 90<br>90          | 15,21/14,04/8,91/222,75<br>18,13/17,05/3,69/240,96                  | Жаркое с мясом   | 240               | 20,88/8,88/24,48/428,64   |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                                | 150               | 7,2/5,1/33,9/210,3  | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20             | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                         |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20             | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                            | Компот из сухофруктов  | 200               | 0,4/0,27/110  |
| Сок фруктовый  | 200               | 0,8/0,2/23,2/94,4   |  |                   |   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>   |                   |   | <b>ПЯТНИЦА</b>   |                   |   |
| Маринад из моркови   | 60                | 1,2/4,26/6,18/67,92   | Фрукты в ассортименте (яблоко)   | 150               | 0,6/0/16,95/69  |
| Суп картофельный с мясом   | 200               | 6/5,4/10,8/115,6  | Борщ с мясом и сметаной  | 200               | 5,74/8,78/8,74/138,04   |
| Рыба тушеная с овощами   | 90                | 12,42/2,88/4,59/93,51   | Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой                    | 90<br>90          | 11,61/6,78/6,37/133,21<br>19,71/15,775/6,21/245,34                  |
| Рис отварной с маслом  | 150               | 3,3/4,95/32,25/186,45   | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) /Рагу овощное с маслом | 100/50<br>150     | 4,15/10,86/18,64/189,12<br>2,4/6,9/14,1/128,85                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/40             | 3,19/0,31/19,89/108/<br>2,64/0,48/16,08/79,2                        | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/25             | 3,19/0,31/19,89/108/<br>1,42/0,27/9,3/45,32                         |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный                       | 200               | 0/0/19,2/76,8   | Чай с сахаром  | 200               | 0,2/0/11/44,8   |

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Сентябрь – октябрь 2024  
без салатов**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кузбасса

| III НЕДЕЛЯ  |            |  | IV НЕДЕЛЯ  |               |  |
|---|------------|--|--|---------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр.    | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.ц/н.(ккал) |
| Горошек консервированный  | 60         | 1,86/0,12/4,26/24,6  | Фрукты в ассортименте (яблоко)   | 150           | 0,6/0/16,95/69   |
| Суп картофельный с фасолью  | 200        | 6,66/5,51/8,75/111,57                                      | Суп картофельный с мясом   | 200           | 5,78/5,5/10,8/115,7  |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе  | 90         | 14,85/13,32/5,94/202,68                                    | Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)  | 90            | 15,76/13,35/1,61/190,46                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 150        | 7,2/5,1/33,9/210,3   | Каша перловая рассыпчатая с маслом   | 150           | 3,6/4,95/24,6/156,6  |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                    | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/25         | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,42/0,27/9,3/45,32                  |
| Компот из сухофруктов   | 200        | 0,4/0/27/110   | Напиток плодово – ягодный витаминизированный                                       | 200           | 0/0/19,8/81,6  |
| <b>ВТОРНИК</b>  |            |  | <b>ВТОРНИК</b>   |               |  |
| Фрукты в ассортименте (яблоко)  | 150        | 0,6/0/16,95/69   | Огурцы порционные  | 60            | 0,48/0,06/1,56/8,4   |
| Борщ с мясом и сметаной   | 200        | 5,74/8,78/8,74/138,04                                      | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами  | 200           | 5,67/6,42/8,46/118,37                                      |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица запеченная с сыром                   | 90         | 20,17/20,31/2,09/274,0                                     | Пельмени отварные с маслом и зеленью /Бигос с мясом                                | 150/7<br>240  | 12,68/18,4/23,26/311,03<br>25,25/27,65/13,69/407,89        |
| Спагетти отварные с маслом  | 150        | 6,45/4,05/40,2/223,65                                      | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/40         | 3,19/0,31/19,89/108<br>2,64/0,48/16,08/79,2                |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 20/20      | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                    | Компот из смеси фруктов и ягод   | 200           | 0,26/0/15,46/62  |
| Компот из смеси фруктов и ягод  | 200        | 0,26/0/15,46/62  |  |               |  |
| <b>СРЕДА</b>  |            |  | <b>СРЕДА</b>   |               |  |
| Помидоры порционные   | 60         | 0,66/0,12/2,28/14,4  | Фрукты в ассортименте (виноград)   | 100           | 0,6/0/6/15,4/72  |
| Щи с мясом и сметаной   | 200        | 6,0/6,28/7,12/109,74                                       | Борщ с мясом и сметаной  | 200           | 5,74/8,78/8,74/138,04                                      |
| Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба под соусом сливочным с зеленью | 90         | 12,04/8,3/9,79/161,84                                      | Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили                                   | 90            | 13,03/8,84/8,16/156,21<br>20,25/15,57/2,34/230,13          |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью                    | 150<br>150 | 3,3/3,9/25,6/151,35<br>3,3/7,8/22,35/173,1                 | Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью                 | 150<br>150    | 3,3/7,8/22,35/173,1<br>3,3/3,9/25,6/151,35                 |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 50/45      | 3,8/0,4/24,6/117,5<br>2,97/0,54/18,09/89,1                 | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20         | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,14/0,22/7,44/36,26                 |
| Сок фруктовый   | 200        | 0/0/19,6/78  | Сок фруктовый  | 200           | 0/0/22,8/92  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |            |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |               |  |
| Фрукты в ассортименте (слива)   | 100        | 0,8/0,3/9,6/49   | Помидоры порционные  | 60            | 0,66/0,12/2,28/14,4  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями NEW  | 200        | 5,51/4,83/14,47/123,38                                     | Суп из тыквы с гречками  | 200/10        | 2,32/2,28/13,15/82   |
| Гуляш по-венгерски NEW  | 90         | 14,42/13,68/4,17/198,05                                    | Мясо тушенное  | 90            | 17,99/16,59/2,87/232,87                                    |
| Рис отварной с маслом   | 150        | 3,3/4,95/32,25/186,45                                      | Макароны отварные с маслом   | 150           | 6,45/4,05/40,2/223,65                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/20      | 2,13/0,21/13,26/72<br>1,14/0,22/7,44/36,26                 | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26                    |
| Отвар из шиповника  | 200        | 0,8/0/24,6/101,2   | Компот из сухофруктов  | 200           | 0,4/0/27/110   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>  |            |  | <b>ПЯТНИЦА</b>   |               |  |
| Маринад из моркови  | 60         | 1,2/4,26/6,18/67,92  | Ассорти из свежих овощей   | 60            | 0,57/0,36/1,92/11,4  |
| Суп гороховый с мясом   | 200        | 5,74/8,78/8,74/138,04                                      | Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW                                    | 200           | 4,66/7,31/7,08/112,51                                      |
| Биточек из птицы/Филе птицы запеченное с помидорами                                   | 90<br>90   | 16,56/14,22/11,7/240,93<br>20,25/11,2/1,3/189,9            | Зразы мясная ленивая / Бефстроганов  | 90<br>90      | 18,7/19,2/7,5/278,28<br>18,49/18,54/3,59/256               |
| Картофель запеченный  | 150        | 3,15/4,5/17,55/122,85                                      | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ Рагу овощное с маслом | 100/50<br>150 | 4,15/10,86/18,64/189,12<br>2,4/6,9/14,1/128,85             |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 45/30      | 3,19/0,31/19,89/108/<br>1,71/0,33/11,16/54,39              | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/40         | 3,19/0,31/19,89/108<br>2,64/0,48/16,08/79,2                |
| Чай с сахаром   | 200        | 0,2/0/11/44,8  | Чай с сахаром  | 200           | 0,2/0/11/44,8  |