

СОГЛАСОВАНО:



Белешков И.Р.
(Ф.И.О.)

08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«29» августа 2023 г.

**Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: осенний
Вариант № 2**

Разработано:

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

*Разработано по заказу министерства образования и науки Краснодарского края
Август 2023г.*

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Сентябрь-октябрь 2023г.**

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубасса

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г) Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,75/9,5/139	Суп куриный с вермшелью	250	6/9,5/11,25/154,5
Плов из булгура с мясом	280	26,91/31,85/42,52/554	Гуляш	100	16,54/15,5/3,67/220,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6,25/10,75/15,75/184,75	Щи вегетарианские со сметаной	250	10,75/10,5/13,5/192,25
Чахохбили	105	25,93/18,06/0,63/269,22	Печень по-строгановски	100	15,3/8,6/3,7/153,5
Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Свекольник с мясом и сметаной	250	8/7,75/15,25/163,25			
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	17/16,5/8,4/249,9
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Чай с сахаром	200	0,2/0/15,6/63,2	Хлеб пшеничный/ржаной	45/50	3,2/0,32/19,89/108 2,85/0,55/18,6/90,6
			Чай с сахаром	200	0,22/0/15,5/32,1
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп из овощей с гречками	250/12	7,75/9/11,5/159,75	Суп гороховый с мясом	250	7,35/11,02/12/177,75
Котлета мясная(говядина+свинина, курица)	100	16,7/19,1/8,44/273,1	Жаркое с мясом	100	21,5/3,9/4/136,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36			
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Чай с сахаром	200	0,2/0/15,56/64	Компот из сухофруктов	200	0/0/19,4/77
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Суп картофельный с мясом	250	10,75/10,5/13,5/192,25	Борщ с мясом и сметаной	250	12/8,5/21,56/164,23
Рыба тушеная с овощами	100	21,5/3,9/4/136,6	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	280	7,74/4,86/48,24/268,38
Рис отварной с маслом	180	3,96/4,68/30,78/181,62			
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Сложный гарнир№1 (пюре картофельное, фасоль, морковь, лук)		
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	1,77/0,17/11,05/60 1,42/0,27/9,3/45,3
			Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/144,63
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52/14,84/1,79/211,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Компот из сухофруктов	200	0,2/0,2/16,06/66	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0,4/0/27/110

ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Курица запеченная с сыром	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Бигос с мясом	280	3 0,24/17,08/14,56/331,8
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38			
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром 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
СРЕДА			СРЕДА		
Щи с мясом и сметаной	250	6/9,5/11,25/154,5	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
			Чахохбили	100	19,3/36,12/28,56/516,88
Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	21,5/3,9/4/136,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Картофельное пюре	100	3,96/9,36/26,82/207,72	Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3	Чай с сахаром	200	0/0/0,2/94,4
Чай с сахаром	200	0,22/0,12/16,66/69,6			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,89/6,07/18,09/154,23	Суп из тыквы с гречками	250	2,9/2,85/16,41/102,31
Гуляш по-венгерски	100	16,77/27,1/4,43/331,3	Мясо тушенное в сметане	100	21,4/3,8/3,5/134,3
Рис отварной с маслом	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,3
Отвар из шиповника	200	0,2/0/16,3/66,6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/28,6/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	250	5,82/9,14/8,85/140,64
Филе птицы запеченное с помидорами	100	19,4/8,4/5,3/174,6	Бефстроганов	100	17/16,5/8,4/249,9
Картофель запеченный	180	7,74/4,86/48,24	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, морковь, лук)	100/80	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/0,27/9,3/45,3
Чай с сахаром	200	0,5/0/15,8/65,36	Чай с сахаром	200	0,28/0/15,6/63,8