

СОГЛАСОВАНО:

*Директор МБОУ*  
*Алексеев Л.В.*  
(Ф.И.О.)  
«19» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «Школьное питание»

*А.Ю. Панькова*  
«19» августа 2024 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*

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Сентябрь-октябрь 2024г.**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубасса

| I НЕДЕЛЯ                                   |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность Б/Ж/У(г)<br>Эн.цен.(ккал)     | II НЕДЕЛЯ  |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)<br>Эн.цен.(ккал)  |
|--|---------------|--|--|---------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                | Выход,<br>гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход,<br>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<br>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<br>1,42/0,27/9,3/45,3                        |
|  |               |  | Компот из смеси фруктов и ягод                             | 200           | 0,26/0/15,46/62  |
| <b>ВТОРНИК</b>                             |               |  | <b>ВТОРНИК</b>   |               |  |
| 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<br>1,42/0,27/9,3/45,3                         | Хлеб пшеничный/ржаной                                      | 20/20         | 1,42/0,14/8,84/48<br>1,42/0,27/9,3/45,3                          |
| Компот из смеси фруктов и ягод             | 200           | 0,26/0/15,46/62  | Кисель витаминизированный<br>плодово-ягодный               | 200           | 0/0/20/80,6  |
|  |               |  |  |               |  |
| <b>СРЕДА</b>                               |               |  | <b>СРЕДА</b>   |               |  |
| 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<br>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<br>2,85/0,55/18,6/90,6                        |
|  |               |  | Чай с сахаром  | 200           | 0,22/0/15,5/32,1   |
|  |               |  |  |               |  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                             |               |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |               |  |
| Суп из овощей с тренками                   | 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<br>1,42/0,27/9,3/45,3                        | Хлеб пшеничный/ржаной                                      | 45/25         | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,3                        |
| Чай с сахаром                              | 200           | 0,2/0/15,5/64  | Компот из сухофруктов                                      | 200           | 0/0/19,4/77  |
|  |               |  |  |               |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                             |               |  | <b>ПЯТНИЦА</b>   |               |  |
| 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<br>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<br>1,42/0,27/9,3/45,3                         |
|  |               |  | Компот из кураги   | 200           | 1/0/23,6/98,4  |
|  |               |  |  |               |  |
| <b>III НЕДЕЛЯ</b>                          |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/<br>Эн.цен.(ккал) | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>   |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/<br>Эн.цен.(ккал) |
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                | Выход,<br>гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход,<br>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<br>1,42/0,27/9,3/45,32                         | Хлеб пшеничный/ржаной                                      | 45/25         | 3,19/0,31/19,89/108<br>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<br>1,42/0,27/9,3/45,32 | Хлеб пшеничный/ржаной                                  | 45/25  | 3,19/0,31/19,89/108<br>1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Чай с сахаром<br>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<br>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<br>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<br>1,42/0,27/9,3/45,32   | Хлеб пшеничный/ржаной                                  | 45/25  | 3,19/0,31/19,89/108<br>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<br>1,42/0,27/9,3/45,3    | Хлеб пшеничный/ржаной                                  | 20/25  | 1,42/0,14/8,84/48<br>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                           |