

Утверждаю  
Директор «МБОУ  
«Ленинская СОШ»

Десса Десса Л.В.  
(Ф.И.О.)

«15» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«25» июля 2022 г.

**Примерное  
20-дневное меню завтраков  
для обучающихся 5-9-х классов  
Возрастная группа: с 12 лет и старше  
Сезон: осенний**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Июль 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5- КЛАССОВ  
Сентябрь- октябрь 2022г**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Крыбасса

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.пек.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.пек.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,94/9,39,75/270,9	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,03/9,28/44,11/295,41
Блинчики с шоколадным соусом (2 шт) NEW	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порционный	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Залеканка из птицы с овощами NEW / Курица запеченная	100 100	14,7/10,78/7,59/179,7/ 24,9/17/0,6/255,3	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная	105 100	12,39/10,59/16,84/167,46 24,9/17/0,6/255,3
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
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	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Ассорти из свежих овощей	100	0,95/0,6/3,2/19
Котлета мясная (свинина, говядина, курица) /Мясо тушеное	100 100	16,9/15,6/9,9/247,5/ 20/18,43/3,22/258,7	Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Картофель запеченный с сыром	180	4,86/7,92/29,88/209,7	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный с зеленью	180 180	3,96/9,36/26,82/207,72 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	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</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
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	Мясо тушеное с картофелем	280	24,36/10,36/28,56/500,08
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Бутерброд с сыром NEW	35	4,98/5,01/9,96/107
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 и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из свежих помидоров/ Помидоры порционные	100 100	1,09/8,19/3,58/94,76/ 1,1/0,2/3,8/24	Биточек мясной/ Гуляш	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 20,14/18,94/4,1/267,73
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 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
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Сентябрь- октябрь 2022г**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Курбасов

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. (ккал)
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	250/8	9,07/8,14/43,76/283,26	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8/14,96/33,54/307,79
Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72	Оладьи с джемом (3 шт) NEW	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72/ 1,71/0,33/11,16/54,39	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих огурцов / Огурцы порционные	100 100	0,8/8,1/2/83,8/ 0,7/0,1/1,7/10,3	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Биточек мясной с кабачком NEW/ Мясо тушеное	100 100	18,16/15,79/9,79/254,52/ 18/16,5/2,89/232,8	Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов	100 100	16,9/15,6/9,9/247,5/ 20,54/20,6/3,99/284,44
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,96/9,36/26,82/207,72/ 3,96/4,68/30,78/181,62	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,4
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76	Каша перловая с маслом Мясо тушеное	180 100	4,86/5,4/27,36/176,76/ 20/18,43/3,22/258,7
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы NEW / Рыба запеченная с сыром	100 100	12,9/7,53/7,07/148,2 21,4/3,8/3,5/134,3
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофельное пюре с маслом	180	3,69/9,36/26,82/207,72
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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Мясо тушеное с картофелем	280	24,36/10,36/28,56/500,08	Пельмени отварные с маслом и зеленью или	200/10	16,96/24,61/31,12/416,03
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4