

Согласовано
 Директор МБ(К)ОУ «Кузбасская СОШ»

Утверждаю
 Директор МАУ «Питание школьников»
 Е.Ю. Алымова

ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
комплекс МИНИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 7 КЛАССОВ
 сентябрь – октябрь 2022 г.

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
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
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
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
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Компот из кураги	200	1,0/0/23,6/98,4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88/8,82/9,6/142,3	Уха с рыбой	200	7,2/6,4/8/117,6
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп – пюре из овощей с гречками	200/10	3,35/5,49/16,89/131,1	Суп гороховый с мясом	200	9/5,6/13,8/141
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
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
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2/6,2/11/125,8	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
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
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
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
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Компот из кураги	200	1,78/0,18/11,05/60,0 1,42/0,27/9,3/45,32	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
СРЕДА			СРЕДА		
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
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп – пюре из тыквы с гречками	200/10	4,32/15,95/19,77/242,32
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Суп гороховый с мясом	200	5,74/8,78/8,74/138,04	Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
Суп куриный с вермишелью	200	4,8/7,6/9/123,6	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72,0
Компот из изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2

Стоимость 1 дня 25 рублей. ВНИМАНИЕ! Комплекс не является полноценным.