

Согласовано
 Директор МБ(К)ОУ «Кузбасская СОШ/ООШ»

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

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ вариант № 2
 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		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			ОБЕД		
Фрукт в ассортименте (банан)	150	2,25/0,75/31,5/144	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
			Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ОБЕД			ОБЕД		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Горошек консервированный	60	1,83/0,12/4,26/24,6
Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макаронные отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА			СРЕДА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом	205	8,2/7,18/44,49/274,29	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,79/8,32/32,86/241,9
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
ОБЕД			ОБЕД		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Курица, запеченная с соусом и зеленью	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	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57	Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД			ОБЕД		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Котлета мясная «Домашняя»	90	15,21/14,04/8,91/222,75	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	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93	Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			ОБЕД		
Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Рыба, тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рагу овощное с маслом	150	2,46/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8

СУББОТА			СУББОТА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД			ОБЕД		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Курица запеченная	90	22,4/15,3/0,54/229,77
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
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		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,18/7,38/35,06/234,73	Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	205	6,15/9,02/43,87/281,47
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4
ОБЕД			ОБЕД		
Горошек консервированный	60	1,83/0,12/4,26/24,6	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушеное с овощами	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	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57	Суп молочный рисовый	200	6,6/5,8/23,4/171,6
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ОБЕД			ОБЕД		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,89
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
Компот из кураги	200	1,0/0/23,6/98,4			
СРЕДА			СРЕДА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
ОБЕД			ОБЕД		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукт в ассортименте (банан)	150	2,25/0,75/31,5/144
Рыба, запеченная под соусом сливочным с зеленью	90	16,99/6,36/3,06/136,12	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Пюре картофельное с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом	205	8,2/7,18/44,49/274,29	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,79/8,32/32,86/241,9
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ОБЕД			ОБЕД		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Гуляш по-венгерски	90	14,42/13,68/4,17/198,05	Мясо тушеное	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	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,62/148,4

БЕД			ОБЕД		
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
Биточек из птицы «Нежный»	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зрза мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Рагу овощное с маслом	150	2,4/6,9/14,1/128,85
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СУББОТА			СУББОТА		
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная с маслом	205	6,77/7,38/24,8/193,93	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,57
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142
ОБЕД			ОБЕД		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба, запеченная под сырно - овощной шапкой	90	19,71/15,75/6,21/245,34
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96,0
Компот из изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2