

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



Утверждаю  
 Директор МБУ «Питание школьников»  
 Е.Ю. Салымова



**ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ (МИНИ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ  
 сентябрь – октябрь 2024 г.**

| I НЕДЕЛЯ  |           |  | II НЕДЕЛЯ                                  |           |  |
|---|-----------|--|--|-----------|--|
| ДНИ НЕДЕЛИ                                      | Выход, г. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) | ДНИ НЕДЕЛИ                                 | Выход, г. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                              |           | <b>1 день</b>  | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                         |           | <b>8 день</b>  |
| Плов из булгура с мясом                         | 280       | 26,9/31,85/42,52/553,56                                      | Гуляш                                      | 100       | 20,14/18,94/4,1/267,73                                       |
| Хлеб пшеничный                                  | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   | Рис отварной с маслом                      | 180       | 3,96/5,94/38,7/223,74  |
| Компот из сухофруктов                           | 200       | 0,4/0/27/110   | Хлеб пшеничный                             | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   |
|   |           |  | Компот из яблок                            | 200       | 0,2/0/16,3/66,6  |
| <b>ВТОРНИК</b>                                  |           | <b>2 день</b>  | <b>ВТОРНИК</b>                             |           | <b>9 день</b>  |
| Чахохбили                                       | 100       | 22,5/17,3/2,6/255,7  | Запеканка из печени со сливочным соусом    | 100       | 12,9/7,8/2,8/132,7   |
| Пюре картофельное с маслом                      | 180       | 3,96/9,36/26,82/207,72                                       | Макароны отварные с маслом                 | 180       | 7,74/4,86/48,24/268,38                                       |
| Хлеб пшеничный                                  | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   | Хлеб пшеничный                             | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   |
| Компот из кураги                                | 200       | 1/0/23,6/98,4  | Кисель плодово-ягодный витаминизированный  | 200       | 0/0/20/80,6  |
| <b>СРЕДА</b>                                    |           | <b>3 день</b>  | <b>СРЕДА</b>                               |           | <b>10 день</b>   |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе                | 100       | 15,49/17,9/5,79/249,12                                       | Курица, запеченная с соусом и зеленью      | 100       | 26,7/22,04/1,78/310,19                                       |
| Спагетти отварные с маслом                      | 180       | 7,74/4,86/48,24/268,38                                       | Каша гречневая рассыпчатая с маслом        | 180       | 8,64/6,12/40,68/252,36                                       |
| Хлеб пшеничный                                  | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   | Хлеб пшеничный                             | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   |
| Чай с сахаром                                   | 200       | 0,2/0/11/44,8  | Сок фруктовый                              | 200       | 0,8/0,2/23,2/94,4  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                  |           | <b>4 день</b>  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                             |           | <b>11 день</b>   |
| Котлета мясная «Домашняя»                       | 100       | 16,9/15,6/9,9/247,5  | Жаркое с мясом                             | 280       | 24,3/10,36/28,56/500,08                                      |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом             | 180       | 8,64/6,12/40,68/252,36                                       | Хлеб пшеничный                             | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   |
| Хлеб пшеничный                                  | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   | Компот из сухофруктов                      | 200       | 0,4/0/27/110   |
| Сок фруктовый                                   | 200       | 0,8/0,2/23,2/94,4  |  |           |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                  |           | <b>5 день</b>  | <b>ПЯТНИЦА</b>                             |           | <b>12 день</b>   |
| Рыба, тушенная с овощами                        | 100       | 13,8/3,2/5,1/103,9   | Запеканка из рыбы                          | 100       | 12,9/7,53/7,07/148,2   |
| Рис отварной с маслом                           | 180       | 3,96/5,94/38,7/223,74  | Рагу овощное с маслом                      | 180       | 2,88/8,28/16,92/154,62                                       |
| Хлеб пшеничный                                  | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   | Хлеб пшеничный                             | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный      | 200       | 0/0/19,2/76,8  | Чай с сахаром                              | 200       | 0,2/0/11/44,8  |
| <b>СУББОТА</b>                                  |           | <b>6 день</b>  | <b>СУББОТА</b>                             |           | <b>13 день</b>   |
| Бефстроганов                                    | 100       | 20,54/20,6/3,99/284,44                                       | Курица запеченная                          | 100       | 24,9/17/0,6/255,3  |
| Пюре из гороха с маслом                         | 180       | 16,74/5,58/38,34/269,82                                      | Каша пшенная вязкая с маслом               | 180       | 4,86/5,4/27,36/176,76  |
| Хлеб пшеничный                                  | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   | Хлеб пшеничный                             | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   |
| Отвар из шиповника                              | 200       | 0,8/0/24,6/101,2   | Компот из вишни                            | 200       | 0,2/0/15,56/63,2   |
|   |           |  |  |           |  |
| <b>III НЕДЕЛЯ</b>                               |           |  | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>                           |           |  |
| ДНИ НЕДЕЛИ                                      | Выход, г. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) | ДНИ НЕДЕЛИ                                 | Выход, г. | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал) |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                              |           | <b>15 день</b>   | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                         |           | <b>22 день</b>   |
| 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 перловая рассыпчатая с маслом         | 180       | 4,32/5,94/29,52/187,92                                       |
| Хлеб пшеничный                                  | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   | Хлеб пшеничный                             | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   |
| Компот из сухофруктов                           | 200       | 0,4/0/27/110   | Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200       | 0/0/19,2/76,8  |
| <b>ВТОРНИК</b>                                  |           | <b>16 день</b>   | <b>ВТОРНИК</b>                             |           | <b>23 день</b>   |
| Запеканка куриная под сырной шапкой             | 100       | 22,42/22,57/2,33/304,45                                      | Бигос с мясом                              | 280       | 29,46/32,25/15,94/475,87                                     |
| Спагетти отварные с маслом                      | 180       | 7,74/4,86/48,24/268,38                                       | Хлеб пшеничный                             | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   |
| Хлеб пшеничный                                  | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   | Компот из яблок                            | 200       | 0,2/0/16,3/66,6  |
| Компот из кураги                                | 200       | 1,0/0/23,6/98,4  |  |           |  |
| <b>СРЕДА</b>                                    |           | <b>17 день</b>   | <b>СРЕДА</b>                               |           | <b>24 день</b>   |
| Рыба, запеченная под сливочным соусом с зеленью | 100       | 13,38/9,22/10,88/179,82                                      | Фрикадельки куриные с красным соусом       | 100       | 14,47/9,82/9,06/173,57                                       |
| Пюре картофельное с маслом                      | 180       | 3,96/9,36/26,82/207,72                                       | Пюре картофельное с маслом                 | 180       | 3,96/9,36/26,82/207,72                                       |
| Хлеб пшеничный                                  | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   | Хлеб пшеничный                             | 40        | 2,84/0,28/17,68/96   |
| Сок фруктовый                                   | 200       | 0/0/19,6/78  | Сок фруктовый                              | 200       | 0/0/22,8/92  |

| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                 |     | <b>18 день</b>         |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                              |     | <b>25 день</b>         |  |
|--------------------------------|-----|------------------------|--|---|-----|------------------------|--|
| Гуляш по – венгерски           | 100 | 16,02/15,2/4,63/220,06 |  | Мясо тушеное                                | 100 | 20/18,43/3,22/258,7    |  |
| Рис отварной с маслом          | 180 | 3,96/5,94/38,7/223,74  |  | Макароны отварные с маслом                  | 180 | 7,74/4,86/48,24/268,38 |  |
| Хлеб пшеничный                 | 40  | 2,84/0,28/17,68/96     |  | Хлеб пшеничный                              | 40  | 2,84/0,28/17,68/96     |  |
| Отвар из шиповника             | 200 | 0,8/0/24,6/101,2       |  | Компот из сухофруктов                       | 200 | 0,4/0/27/110           |  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                 |     | <b>19 день</b>         |  | <b>ПЯТНИЦА</b>                              |     | <b>26 день</b>         |  |
| Биточек из птицы «Нежный»      | 100 | 18,4/15,8/13/267,7     |  | Зрза мясная ленивая                         | 100 | 20,79/21,33/8,36/309,2 |  |
| Картофель запеченный           | 180 | 3,78/5,4/21,06/147,42  |  | Рагу овощное с маслом                       | 180 | 2,88/8,28/16,92/154,62 |  |
| Хлеб пшеничный                 | 40  | 2,84/0,28/17,68/96     |  | Хлеб пшеничный                              | 40  | 2,84/0,28/17,68/96     |  |
| Чай с сахаром                  | 200 | 0,2/0/11/44,8          |  | Чай с сахаром                               | 200 | 0,2/0/11/44,8          |  |
| <b>СУББОТА</b>                 |     | <b>20 день</b>         |  | <b>СУББОТА</b>                              |     | <b>27 день</b>         |  |
| Мясо тушеное                   | 100 | 20/18,43/3,22/258,7    |  | Рыба, запеченная под сырно - овощной шапкой | 100 | 21,9/17,5/6,9/272,6    |  |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 180 | 4,86/5,4/27,36/176,76  |  | Каша гречневая вязкая с маслом              | 180 | 5,22/4,68/24,48/161,1  |  |
| Хлеб пшеничный                 | 40  | 2,84/0,28/17,68/96     |  | Хлеб пшеничный                              | 40  | 2,84/0,28/17,68/96     |  |
| Компот из изюма                | 200 | 0/0/18,2/73,0          |  | Компот из вишни                             | 200 | 0,2/0/15,56/63,2       |  |

Стоимость 1 дня 65 рублей.

**ВНИМАНИЕ!** Комплекс не является полноценным.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209267

Владелец Турнаев Константин Анатольевич

Действителен с 15.12.2023 по 14.12.2024