СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«___»_____2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю.Панькова

«07» февраля 2022г.

# Примерное
# 20-дневное меню обедов
# для обучающихся 5-11-х классов
# Возрастная группа: с 12 лет и старше
# Сезон: весенний
# Вариант № 2

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю.Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса*
*Февраль 2022г.*

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**
**ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**
**Март – Май 2022г**

| I НЕДЕЛЯ | | | II 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)** |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,75/9,5/139 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 6/9,5/11,25/154,5 |
| Плов с мясом | 280 | 31,08/12,6/42,56/409,98 | Гуляш | 100 | 16,54/15,5/3,67/220,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Рис отварной с маслом | 180 | 3,96/5,94/38,7/223,74 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/00/,27/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Икра овощная | 100 | 2/9/8,6/122 | Горошек консервированный | 100 | 3,1/0,2/7,1/41 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6,25/10,75/15,75/184,75 | Суп картофельный с мясными фрикадельками/Суп картофельный с мясом | 250<br>250 | 10,7/10,5/13,5/192,25<br>7,5/6,75/13,5/144,5 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW<br>Курица запеченная | 120<br>100 | 12,93/11,3/20,02/189,51<br>24,9/17/0,6/255,3 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски NEW | 100<br>100 | 12,9/7,8/2,8/132,7<br>15,3/8,6/3,7/153,5 |
| Картофельное пюре с маслом / картофель отварной с маслом и зеленью | 180<br>180 | 3,96/9,36/26,82/207,72<br>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 | 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 смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,7/0,1/1,7/10,3 | Маринад из моркови | 100 | 2/7,1/10,3/113,2 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/15,25/163,25 | Уха с рыбой | 250 | 9/8/10/147 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,5/14,8/6,6/225,2 | Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)/Бефстроганов | 100<br>100 | 17/16,5/8,4/249,9<br>18,5/8,9/5,4/187.5 |
| 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/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/20 | 2,84/1,8/19,6/100,88/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24,2/96,6 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Кукуруза консервированная | 100 | 2,2/0,4/14,7/68 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,35/11,02/12/177,75 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,1710,97/10,92/172,55 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/мясо тушеное | 100<br>100 | 16,9/15,6/9,9/247,5<br>20/18,43/3,22/258,7 | Биточек из рыбы/ Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой | 100<br>100 | 16,7/11,1/16,2/231,2<br>21,9/17,5/6,9/272,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/252,36 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW<br>/Рагу овощное с маслом | 100/80<br>180 | 4,05/8,58/21/178,39<br>2,88/8,28/16,92/154,62 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Огурцы порционные | 100 | 0,7/0,1/1,7/10,3 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,5/6,75/13,5/144,5 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/176,25 |
| Рыба тушенная с овощами | 100 | 13,8/3,2/5,1/103,9 | Жаркое с мясом | 280 | 24,36/10,36/28,56/500,08 |
| 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 | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39 | Компот из кураги | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| **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)** |
| Икра овощная | 100 | 2/9/8,6/122 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7,75/7,75/13,75/157,25 | Солянка мясная NEW | 250 | 9,52/16,25/7,07/216 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,5/14,8/6,6/225,2 | Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 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/ржаной | 20/30 | 1,4/0,14/8,8/48<br>1,71/0,33/11,16/54,39 | 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 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,8/81,6 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Маринад из моркови | 100 | 2/7,1/10,3/115,2 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,25/7/17,25/176,25 | Суп куриный с рисом и томатом | 250 | 6,25/9,5/16/174,75 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW /курица запеченная с сыром | 100<br>105 | 22,42/22,57/2,33/304,45<br>25,93/18,06/0,63/269,22 | Бигос с мясом | 280 | 30,24/17,08/14,56/331,8 |
| 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 | 20/20 | 1,42/0,14/8,87/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Компот из смеси фруктов-ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | | | |
| **СРЕДА** | | | **СРЕДА** | | |
| Кукуруза консервированная | 100 | 2,2/0,4/14,7/68 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп куриный с вермишелью | 250 | 6/9,5/11,25/154,5 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,25/6,75/9/106 |
| Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 100 | 21,9/17,5/6,9/272,6 | Фрикадельки куриные с красным соусом NEW / Чахохбили | 100<br>100 | 14,47/9,82/9,06/173,57<br>22,5/17,3/2,6/255,7 |
| Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью | 180<br>180 | 3,69/9,36/26,82/207,72<br>3,96/4,68/30,78/181,62 | Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью | 180<br>180 | 3,69/9,36/26,82/207,72<br>3,96/4,68/30,78/181,62 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/20 | 3,19/0,31/19,89/108/<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/<br>1,71/0,33/1,16/54,39 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | **ЧЕТВЕРГ** | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Горошек консервированный | 100 | 3,1/0,2/7,1/41 |
| Суп - пюре картофельный с колбасками и гренкам/ суп картофельный с колбасками и гренками | 250/12<br>250/12 | 6,23/13,04/23,99/239,75<br>4,74/7,66/19,25/137,7 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,5/6,75/13,5/144,5 |
| Гуляш | 100 | 16,54/15,5/3,67/220,5 | Мясо тушеное в сметане | 100 | 23,6/8,3/3/181 |
| 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/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| **ПЯТНИЦА** | | | **ПЯТНИЦА** | | |
| Яйцо отварное | 50 | 5,95/5,05/0,3/70,7 | Ассорти из свежих овощей | 100 | 0,4/0,1/2,8/17 |
| Сыр порциями | 10 | 2,44/2,36/0/31 | Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 8/7,75/15,25/163,25 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,17/10,97/10,92/172,55 | Зраза мясная ленивая /бефстроганов | 100<br>100 | 20,79/21,33/8,36/309,3<br>15,9/32/5,2/372,8 |
| Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами | 100<br>100 | 18,4/15,8/13/267,7<br>22,5/12,8/1,5/211,1 | Сложный гарнир №5 (картофель слайс, капуста цветная тушеная) NEW / Рагу овощное с маслом | 100/80<br>100/80 | 4,05/8,58/21/178,39<br>2,88/8,28/16,92/154,62 |
| Картофель запеченный | 180 | 3,78/5,4/21,06/147,42 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/<br>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 | | | |