

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБУ «Комбинат питания»

Коряков А.С.

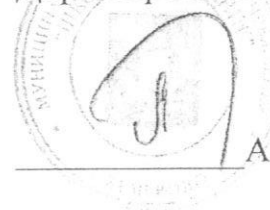
2022г

(Ф.И.О.)

« » 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



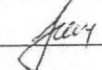
А.Ю.Панькова

«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.*

Мясо тушеное/ Котлета мясная «Домашняя»	100	22,24/20,13/3,73/285	Биточек из рыбы «Бриз»/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	16,7/11,1/16,2/231,2
	100	16,9/15,6/9,9/247,5		100	21,9/17,5/6,9/272,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Рагу овощное «Пятерочка»	180	1,52/14,64/11,12/182,8
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,2 6	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,41/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Пятница			Пятница		
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	100	0,8/0,1/2,5/14
Суп картофельный с мясом	250/10	4,92/4,7/20,5/144,06	Суп картофельный с горохом, с мясом	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	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	4,4/6,2/46,2/262,8			
Хлеб пшеничный/ ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У Эн.ценность (ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У Эн.ценность (ккал)
Понедельник			Понедельник		
Икра кабачковая	100	1,9/8,9/7,7/119	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп овощной с мясом и сметаной	250/10 /10	5,91/8,92/12,6/155,68	Солянка мясная	250	9,52/16,25/7,07/216
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушенное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,3/5,94/29,52/187,9
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146
Вторник			Вторник		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Маринад из моркови «Чудесный»	100	1,18/8,89/9,84/123,95
Суп картофельный с горохом, с мясом	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/1,6/174,75
Запеканка куриная под сырной шапкой/ Курица, запеченная с сыром	100 105	15,37/16,03/8,93/243,1 25,9/18,06/0,63/269,2	Бигос с мясом	280	30,24/17,08/14,56/331,8
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смородины и сливы	200	0,22/0/15,52/64,2
Компот яблоко-черноплодная рябина	200	0,2/0/15,96/65,2			
Среда			Среда		

Мясо тушеное/ Котлета мясная «Домашняя»	100	22,24/20,13/3,73/285	Биточек из рыбы «Бриз»/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	16,7/11,1/16,2/231,2
	100	16,9/15,6/9,9/247,5		100	21,9/17,5/6,9/272,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Рагу овощное «Пятерочка»	180	1,52/14,64/11,12/182,8
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,2 6	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,41/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Пятница			Пятница		
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	100	0,8/0,1/2,5/14
Суп картофельный с мясом	250/10	4,92/4,7/20,5/144,06	Суп картофельный с горохом, с мясом	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34
Рыба, тушенная с овощами (минтай)	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	4,4/6,2/46,2/262,8			
Хлеб пшеничный/ ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У Эн.ценность (ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У Эн.ценность (ккал)
Понедельник			Понедельник		
Икра кабачковая	100	1,9/8,9/7,7/119	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Суп овощной с мясом и сметаной	250/10 /10	5,91/8,92/12,6/155,68	Солянка мясная	250	9,52/16,25/7,07/216
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Филе птицы тушенное с овощами	100	21,9/3,8/1,4/127
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,3/5,94/29,52/187,9
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146
Вторник			Вторник		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Маринад из моркови «Чудесный»	100	1,18/8,89/9,84/123,95
Суп картофельный с горохом, с мясом	250/10	9,13/8,16/21,51/196,34	Суп куриный с рисом и томатом	250	6,25/9,5/1,6/174,75
Запеканка куриная под сырной шапкой/ Курица, запеченная с сыром	100 105	15,37/16,03/8,93/243,1 25,9/18,06/0,63/269,2	Бигос с мясом	280	30,24/17,08/14,56/331,8
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смородины и сливы	200	0,22/0/15,52/64,2
Компот яблоко-черноплодная рябина	200	0,2/0/15,96/65,2			
Среда			Среда		

Кукуруза консервированная	100	2,2/0,4/14,7/68	Фруктовый в ассортименте (яблоко)	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 сырнo-овощной шапкой	100	21,9/17,5/6,9/272,6	Фрикадельки куриные с красным соусом/ Чахохбили	100 100	14,47/9,82/9,06/ 173,57 23,3/25,5/2,9/334,2
Картофельное пюре с маслом/Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,65/5,71/24,06/ 162,23 3,96/4,68/30,72/ 181,6	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,72/ 181,62
Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/ 108 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/ 108 1,7/0,33/1,16/54,39
Сок фруктовый	200	0,80,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Четверг			Четверг		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41
Суп картофельный с колбасками и гренками	200/12	4,74/4,65/19,25/ 131	Суп картофельный с мясом	250/10	4,92/4,7/20,5/ 144,06
Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55	Мясо тушеное в сметане	100	23,6/8,3/3/181
Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8	Макароны отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/ 237,31
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
Отвар из шиповника	200	0,8/00/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
Пятница			Пятница		
Огурцы порционные	100	0,8/0,1/2,5/14	Ассорти из свежих овощей	100	0,4/0,1/2,8/17
Борщ с мясом и сметаной	250/10 /10	4,68/8,19/10,33/ 134,49	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/10 /10	4,3/8,59/14,28/ 151,39
Биточек из птицы «Нежный»	100	18,4/15,8/13/267,7	Зраза мясная ленивая/ Бефстроганов	100 50/50	20,79/21,33/8,36/ 309,2 15/20/5,01/260
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/ 147,42	Рагу овощное «Пятерочка»	180	1,52/14,64/11,12/ 182,8
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/ 36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/ 36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56