

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«25» июля 2022 г.

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

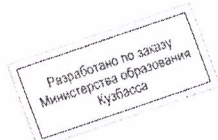
Разработано:

Главный технолог

МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

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



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Сентябрь – Октябрь 2022г  
без салатов**

<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
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 из булгура с мясом NEW	280	26,91/31,85/42,52/553,56	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
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	0,4/0,0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	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	Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/76,8
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили	105 100	12,39/10,59/16,84/167,46 22,5/17,3/2,6/255,7	Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски	100 100	12,9/7,8/2,8/132,7 15,3/8,6/3,7/153,5
Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,96/9,36/26,82/207,72 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	50/45	3,54/0,34/22,1/120 2,97/0,54/18,09/89,1
Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20/80,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12,1/77,75	Уха с рыбой	250	9/8/10/147
Филе птицы в кисло- сладком соусе NEW	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Курица запеченная с соусом и зеленью NEW	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/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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	0,2/0/11/44,8	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Суп из овощей с гречками	250/12	2,69/2,84/16,36/101,9	Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/Гуляш	100 100	16,9/15,6/9,9/247,5 20,14/18,94/4,1/267,73	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/500,08
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	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	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с мясом	250	7,5/6,75/13,5/144,5	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	100 100	12,9/7,53/7,07/148,2 21,9/17,5/6,9/272,6
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/Рагу овощное с маслом	100/80 180	4,96/13,03/22,37/226,94 2,88/8,28/16,92/154,62
Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 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
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Сентябрь – Октябрь 2022г  
без салатов**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубань

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)
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Суп картофельный с фасолью	250	8,33/6,89/10,94/139,47	Суп картофельный с мясом	250	7,22/6,87/13,5/144,63
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	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	250	7,09/8,02/10,58/147,96
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW/Курица запеченная с сыром	100 105	22,42/22,57/2,33/304,45 25,93/18,06/0,63/269,22	Пельмени отварные с маслом и зеленью/Бигос с мясом	200/10 280	16,96/24,61/31,12/416,03 29,46/32,25/15,94/475,87
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/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,87/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137/17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,17/10,97/10,92/172,55
Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/Рыба, запеченная под сливочным соусом с зеленью	100 100	21,9/17,5/6,9/272,6 18,88/7,07/3,41/151,32	Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили	100 100	14,47/9,82/9,06/173,57 22,5/17,3/2,6/255,7
Картофельное пюре с маслом /Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,69/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62	Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,69/9,36/26,82/207,72 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	50/45	3,54/0,34/22,1/120 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/1,16/54,39
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Суп картофельный с макаронными изделиями NEW	250	6,89/6,07/18,09/154,23	Суп из тыквы с гречками	250/12	2,9/2,85/16,41/102,31
Гуляш по – венгерски NEW	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/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2	Ассорти из свежих овощей	100	0,4/0,1/2,8/17
Суп гороховый с мясом	250	11,25/7/17,25/176,25	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем NEW	250	5,82/9,14/8,85/140,64
Биточек из птицы/ Филе птицы запеченное с помидорами	100 100	18,4/15,8/13/267,7 22,5/12,8/1,5/211,1	Зрза мясная ленивая /Бефстроганов	100 100	20,79/21,33/8,36/309,3 15,9/3,2/5,2/372,8
Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ Рагу овощное с маслом	100/80 180	4,96/13,03/22,37/226,94 2,88/8,28/16,92/154,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8