

СОГЛАСОВАНО:

*Директор  
МБОУ «Александровская СШ»*



«*01*» *марта* 202*4* г.

*Т. Ф. Кошова*  
(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «Школьное питание»

*[Handwritten signature]*  
А.Ю.Панькова

«07» февраля 2023 г.

**Примерное  
20-дневное меню завтраков  
для обучающихся 5-11-х классов  
Возрастная группа: с 12 лет и старше  
Сезон: весенний**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

*[Handwritten signature]* С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Февраль 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ  
Март – Май 2024 г.**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубанского края

*Утверждаю*  
Директор  
**МБОУ АКАДЕМИЧЕСКАЯ СОШ**  
*Тимова*  
Комова Т.П.

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,39/9,71/26,83/219,19	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,22/9,17/43,02/290,33	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	250/8	7,84/8,99/39,84/271,28
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52/14,824/1,79/211,63	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98
Хлеб пшеничный/ржаной	30/ 25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/ 20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Мясо тушеное	100	19,3/17,58/3,4/249,15	Рыба тушеная с овощами	100	14,29/1,84/5,49/94,22
Картофель запеченный с сыром	180	4,86/7,92/29,88/209,7	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
Хлеб пшеничный/ржаной	20/ 20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	50/ 40	3,8/0,4/24,6/117,5 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
Хлеб пшеничный/ржаной	30/ 25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5			
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	33,37/14,83/40,19/431	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
			Хлеб пшеничный/ржаной	20/ 20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ  
Март – Май 2024 г.**



III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	2,9/3,99/18,99/127,19
Макаронны отварные с сыром и маслом	200	10,47/6,98/55,05/325,14	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,03/11,03/35,2/276,46
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Гуляш	100	19,51/8,23/4,55/260,49	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,30
Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Гуляш	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Жаркое с мясом	280	23,49/22,56/28,5/411,01	Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52/14,84/1,79/211,63	Рыба запеченная с сыром	100	20,55/4,15/2,79/129
Макаронны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,52/0,16/9,84/47/ 1,98/0,36/14,85/59,48
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	200	28,66/18,15/41,4/444,15
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	33,92/15,97/44,35/460,03	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26