

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «Школьное питание»



*Корчаганов А.А.*  
(Ф.И.О.)

«29» августа 2023 г.



А.Ю. Панькова

«29» августа 2023 г.

**Примерное  
24-дневное меню завтраков  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: осенний**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

*С.Ю. Хохлова*  
С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Август 2023г.*

**20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Сентябрь — октябрь 2023г

1 НЕДЕЛЯ			2 НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Ккал	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Ккал
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/33,05/234,72
Блинчики с шоколадные соусом (2 шт) NEW	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131	ВТОРНИК		
ВТОРНИК			Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из птицы с овощами NEW	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Каша гречневая рассыпчатая с	150	7,2/5,1/33,9/21,03
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 / 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный	200	0/0/20,2/81,4
Напиток плодово-ягодный витаминизирован.	200	0/0/19,2/76,8	СРЕДА		
СРЕДА			Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 / 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
Напиток плодово-ягодный витаминизирован.	200	0,4/0/27/110	ЧЕТВЕРГ		
СРЕДА			Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	150	21,85/9,82/39,14/336,5
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб ржаной	20	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 и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	ПЯТНИЦА		
ЧЕТВЕРГ			Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/59,4/202,68
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 / 1,14/0,22/7,44/36,26
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	III НЕДЕЛЯ		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	ПОНЕДЕЛЬНИК		
ПЯТНИЦА			Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/59,4/202,68	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	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
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
III НЕДЕЛЯ			ВТОРНИК		
ПОНЕДЕЛЬНИК			Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	СРЕДА		
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
ВТОРНИК			Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26	ЧЕТВЕРГ		
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
СРЕДА			Филе птицы в Кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,15/5,21/224,21
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	ПЯТНИЦА		
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
ЧЕТВЕРГ			Омлет натуральный	150	15,6/16,33/2,7/220,2
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54
Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72	Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80
Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87	IV НЕДЕЛЯ		
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	ПОНЕДЕЛЬНИК		
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Оладьи с джемом (2 шт) NEW	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
ПЯТНИЦА			Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 / 1,14/0,22/7,44/36,25
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Омлет натуральный	150	15,6/16,33/2,7/220,2	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	ВТОРНИК		
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80	Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256
IV НЕДЕЛЯ			Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
ПОНЕДЕЛЬНИК			Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60 / 1,14/0,22/7,44/36,26
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40
Оладьи с джемом (2 шт) NEW	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61	СРЕДА		
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 / 1,14/0,22/7,44/36,25	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком NEW	150	14,98/9,99/31,58/277,67
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
ВТОРНИК			Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87	ЧЕТВЕРГ		
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26	Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
ПЯТНИЦА			Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Омлет натуральный	150	15,6/16,33/2,7/220,2	ПЯТНИЦА		
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
IV НЕДЕЛЯ			Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48 / 1,14/0,22/7,44/36,26
ПОНЕДЕЛЬНИК			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56			
Оладьи с джемом (2 шт) NEW	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 / 1,14/0,22/7,44/36,25			
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131			
ВТОРНИК					
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49			
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256			
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45			
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60 / 1,14/0,22/7,44/36,26			
Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40			
СРЕДА					
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69			
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12			
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44			
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26			
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8			
ЧЕТВЕРГ					
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5			
Филе птицы в Кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,15/5,21/224,21			
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65			
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26			
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
ПЯТНИЦА					
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49			
Омлет натуральный	150	15,6/16,33/2,7/220,2			
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54			
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26			
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80			
IV НЕДЕЛЯ					
ПОНЕДЕЛЬНИК					
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56			
Оладьи с джемом (2 шт) NEW	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 / 1,14/0,22/7,44/36,25			
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131			
ВТОРНИК					
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49			
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256			
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45			
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60 / 1,14/0,22/7,44/36,26			
Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40			
СРЕДА					
Фрукты в ассортименте (яблоко)	1				