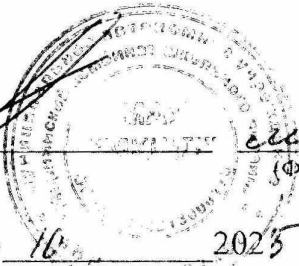
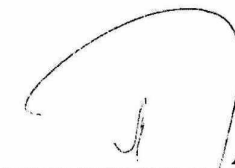


СОГЛАСОВАНО:

  
Смирнова С.С.  
(Ф.И.О.)  
« 21 » 16 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

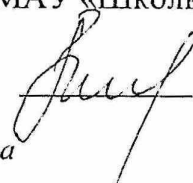
  
А.Ю. Панькова

« 17 » октября 2024 г.

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

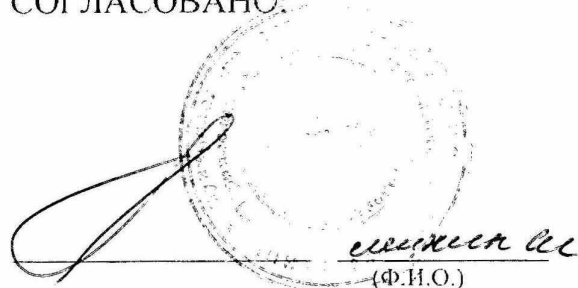
Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

  
С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Октябрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

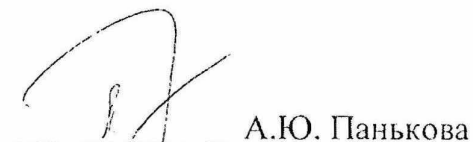


Смирнова А.С.  
(Ф.И.О.)

«31» 10 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«17» октября 2024 г.

**Примерное  
20-дневное меню обедов  
для обучающихся 1-4-х классов  
Возрастная группа: с 7-11 лет  
Сезон: зимний  
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»



С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса  
Октябрь 2024г.*

Школа

день 1

[illegible]

[illegible]

Школа

день 3

[illegible]

Школа

день 4

[illegible]

день 5

[illegible]

Школа

день 6

[illegible]

Школа

день 7

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
Завтрак	134	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015	
	270	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	0,14	1,24	28,8	0	27,54	170,72	21,15	1,2	240,57	0,004	0	0,14	
	227	Каша гречневая вязкая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02	
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0	
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
		Итого за прием пищи:	645	22,73	16,05	104,13	612,42	0,402	0,333	25,46	152,7	0,981	65,45	438,36	246,63	10,22	887,94	0,0149	0,00913	0,162	
		Итого за прием пищи:	630	32,75	20,76	87,83	674,73	0,41	0,41	23,82	108	0,96	80,29	463,69	195,84	10,2	1023,47	0,0126	0,0085	0,187	
		Доля суточной потребности в энергии, %					26,06														
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,71														
Обед	137	Фрукты в ассортименте	100	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02	
	237	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	0,03	0,04	10,08	104,4	0	28,34	33,4	15,66	0,62	269	0,04	0	0,02	
	85	Печень "По - строгановски "	90	13,77	7,74	3,33	138,15	0,16	1,38	6,79	3925,53	0,84	28,8	204,4	17,18	4,4	195,48	0,031	0,028	0,16	
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0	
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20	80,6	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0	
	120	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01	
		Итого за прием пищи:	810	27,55	17,38	110,15	720,28	0,6	2,05	96,24	4627,05	2,15	101,39	502,78	113,77	16,46	1077,65	0,0497	0,0422	0,26	
		Итого за прием пищи:	810	29,71	18,1	110,96	739	0,55	1,88	25,87	4140,33	1,91	108,04	486,04	116,02	9,51	1040,03	0,0747	0,0342	0,21	
		Доля суточной потребности в энергии, %					30,65														
		Доля суточной потребности в энергии, %					31,45														

Школа

день 8

[illegible]

Школа

день 9

[illegible]

[illegible]

Школа

день 11

[illegible]

[illegible]

13

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Школа

день 17

[illegible]

[illegible]

Школа

день 19

[illegible]

Школа

день 20

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807241

Владелец Карташова Зинаида Васильевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026