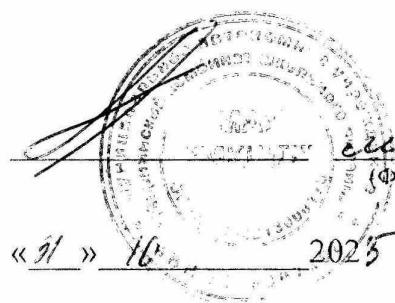
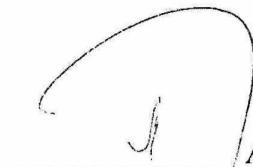


СОГЛАСОВАНО:

  
Смирнова  
(Ф.И.О.)  
« 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**

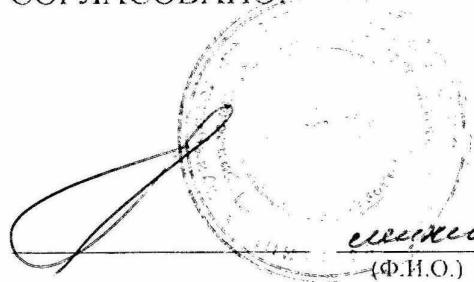
Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»

  
С.Ю. Хохлова

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

СОГЛАСОВАНО:

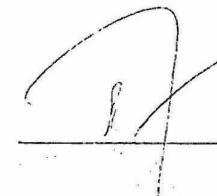


Согласовано  
(Ф.И.О.)

«31» 10 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»



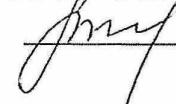
А.Ю. Панькова

«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 *Н*



## Школа

день 3





## Школа

день 6



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	А, рэнт. экз	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I
	44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	0,1	0,25	0,14	72,4	0,03	0,02	10,5	40	0	11,1	20,4	10,2	0,45	145,8	0,0006
	75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,08	0,09	1,34	170	0,16	35,15	162,82	46,09	0,81	343,63	0,108
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002
	119	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0	0	0	7	22,75	4,9	0,38	32,55	0,001
	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
	Итого за прием пищи:		512,5	20,02	11,43	78,74	567,52	0,36	0,284	30,07	231,6	0,26	113,06	413,57	126,44	4,5	1338,73	0,1216
	Итого за прием пищи:		512,5	20,02	7,53	81,99	545,77	0,37	0,274	32,92	225,3	0,22	90,71	406,7	126,01	4,68	1442,73	0,1336
	Доля суточной потребности в энергии, %				24,15													
	Доля суточной потребности в энергии, %				23,22													
Обед	172	Горошек консервированный	60	3,1	0,2	7,1	41	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	2,94	4,41	4,8	71,1	0,1	0,08	15,44	96	0,06	46,04	100,14	27,04	0,86	321,4	0,004
	86	Жаркое с мясом	250	6,9	12,9	10,2	184,6	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67	300,75	0,00538
	107	Сок фруктовый	200	0,3	0,1	16,5	68	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003
	119	Хлеб пшеничный	35	5,7	1,1	37,2	181,3	0,08		50	0,06		0	0	0	0		
	120	Хлеб ржаной	30	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006
	Итого за прием пищи:		775	21,54	19,61	105,9	727,30	0,5	0,366	67,29	136,06	0,07	91,6	545,82	204,99	7,77	914,55	0,01298
	Доля суточной потребности в энергии, %				30,95													





## Школа

день 11





Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	А, рзм. экз	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,50	0	0,045	0,24	43,2	0,14	150	81,6	7,05	0,09	13,2	0	0	0
	269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	0,063	0,11	2,23	36	0	12,82	113,04	16,74	1,08	219,35	0,0034	0,00042	0,09
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,18	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	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:		495	27,37	24,17	90,9	700,62	0,238	0,407	2,55	109,2	0,25	208,57	429,58	100,02	4,84	372,25	0,0082	0,00742	0,102
	Доля суточной потребности в энергии, %							29,81												
Обед	27	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0
	272	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51	4,83	14,47	123,38	0,08	0,06	5,17	100	0,01	14,53	69,67	19,29	0,89	336,26	0,00383	0,00019	0,04
	125	Бефстроганов	90	18,47	30,48	4,08	267,62	0,06	0,11	1,09	110	0	20,72	156,27	25,01	2,23	296,72	0,00634	0,0014	0,05
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027
	101	Отвар из шпинатника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	0,04	140	100	0	21,6	3,4	29,25	1,26	8,68	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	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:		840	32,15	40,99	105,7	835,91	0,28	0,314	156,34	348,9	0,09	99,7	418,57	136,77	6,71	957,58	0,01717	0,01369	0,129
Доля суточной потребности в энергии, %							35,57													











## Школа

день 20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807241

Владелец Карташова Зинаида Васильевна

Действителен С 24.09.2025 по 24.09.2026