



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ НОВОКУЗНЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ-КУЗБАССА»
М.С. Коношина

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБУ «КП НМО»

Шабалина Л.В.

**ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НОВОКУЗНЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

(Обеды)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: Весенний

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов
март-май 2024г.**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У		II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход д, гр	(г), Эн.цен. (ккал)		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр.	(г), Эн.цен. (ккал)	
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,22,6/92	1,8/0,4/16,2/86	Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,22,6/92	1,8/0,4/16,2/86
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17		Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154	
Плов с мясом и куркумой	240	23,92/44,73/38,32/655,2		Гуляш	100	20,14/18,94/4,08/ 267,62	
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26		Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92	
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8		Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	
				Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24		Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,22,6/92	1,8/0,4/16,2/86
Уха с рыбой	250	7,25/6/6,5/121,75		Щи вегетарианские со сметаной	250	2,12/3,47/8,97/ 76,8	
Котлета из птицы	100	18,4/15,8/13/267,7		Печень по-строгановки	100	15,3/8,6/3,7/153,5	
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99/4,57/31,24/181,35		Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38	
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26		Хлеб пшеничный/ ржаной	50/ 45	3,55/0,35/22,1/120 2,56/0,49/16,74/81,58	
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2		Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	
СРЕДА				СРЕДА			
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6		Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/ 177,75		Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/ 177,75	
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/ 249,12		Жаркое с мясом	240	20,16/19,08/24,6/350,61	
Макароны 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	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26		Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110					
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,22,6/92	1,8/0,4/16,2/86	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18	
Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,55/7,97/13,97/ 158,07		Суп гороховый с мясом	250	11,5/7,05/17,02/176,47	
Котлета мясная/Гуляш	100	19,16/16,64/8,74/ 261,98/ 16,54/15,5/3,67/ 220,5		Биточек из птицы золотистый	100	23,32/22,71/5,13/ 321,82	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 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	
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6		Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,22,6/92	1,8/0,4/16,2/86	Фрукты в ассортименте	200	0,8/0,22,6/92	1,8/0,4/16,2/86
Суп гороховый с мясом	250	11,5/7,05/17,02/176,47		Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55	
Рыба тушеная с овощами	150	20,7/17,7/2,85/ 250,65		Запеканка из рыбы	100	15,63/10,62/7,07/ 186,78	
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74		Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/204,26	
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 50	4,26/0,42/26,52/144 2,85/0,55/18,6/90,65		Хлеб пшеничный/ ржаной	60/ 50	4,26/0,42/26,52/144 2,85/0,55/18,6/90,65	
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9		Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110	

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У		IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У		
ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход д, гр	(г), Эн.цен. (ккал)		ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход гр	(г), Эн.цен. (ккал)
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0/22,6/92	1,8/0,4/16,2/86	Фрукты в ассортименте	200	0,8/0/22,6/92	1,8/0,4/16,2/86	
Рассольник мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,37/ 164,5		Суп овощной с мясом и сметаной	250	7,55/7,97/13,97/ 158,07		
Плов с курицей	280	29,68/17,36/44,52/452,76		Филе птицы ароматное	100	21,58/28,54/1,06/ 350,17		
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48	1,14/0,22/7,44/36,26	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/ 187,92		
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8		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		
ВТОРНИК				ВТОРНИК				
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0/22,6/92	1,8/0,4/16,2/86	Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/ 192,25		Суп куриный с рисом	250	5,5/9,5/11,5/154		
Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19		Гуляш	100	20,14/18,94/4,08/ 267,62		
Макароны 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	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48	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	
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110		Компот из свежих плодов	200	0,2/0/16,3/66,6		
СРЕДА				СРЕДА				
Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24		Фрукты в ассортименте	200	0,8/0/22,6/92	1,8/0,4/16,2/86	
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17		Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55		
Рыба запеченная с сыром / Зраза рыбная ленивая	100	21,4/3,8/3,5/134,3/ 18,22/7,33/16,04/231,2		Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47/9,82/9,06/ 173,57		
Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/ 223,74		Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/204,26		
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 25	2,13/0,21/13,26/72	1,42/0,279,3/45,32	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 25	1,42/0,14/8,84/48	1,42/0,279,3/45,32	
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9		Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9		
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ				
Фрукты в ассортименте	200	0,8/0/22,6/92	1,8/0,4/16,2/86	Икра свекольная	100	2,16/7,11/11,61/ 121,24		
Борщ с мясом и сметаной	250	7,18/10,98/10,93/ 172,55		Рассольник мясом и сметаной	250	7,75/7,97/15,37/ 164,5		
Биточек мясной "Пионерский"	100	19,8/13,3/9,2/235,3		Мясо тушеное	100	20/18,43/3,22/258,7		
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36		Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/ 268,38		
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48	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 шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2		Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110		
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА				
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18		Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/ 6,18		
Суп гороховый с мясом	250	11,5/7,05/17,02/176,47		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,75/10,5/13,5/ 192,25		
Биточек из птицы "Нежный"	100	18,4/15,8/13/267,7		Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/ 310,19		
Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,83/ 204,26		Картофель запеченный	180	3,97/6,67/31,19/ 200,48		
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 30	2,13/0,21/13,26/72	1,71/0,33/11,16/54,39	
Компот из свежих плодов	200	0,2/0/16,3/66,6		Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6		