

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубань

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**  
Март – Май 2024 г.



Согласовано:  
**Н.А.Ганзюк**

| I НЕДЕЛЯ  |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ  |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|---|--|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>гр. |   | ПОНЕДЕЛЬНИК                                      | Выход,<br>гр. |   |
| Каша кукурузная молочная с маслом                                     | 200/5         | 7,32/7,29/34,18/230,69  | Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW   | 200/5         | 6,23/7,14/31,66/215,55  |
| 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   |
| Батон пшеничный   | 30            | 2,25/0,87/14,94/78,6  | Сыр порциями                                     | 15            | 3,48/4,43/0/54,6  |
| Чай с сахаром и лимоном   | 200           | 0,04/0,7,4/30,26  | Батон пшеничный                                  | 30            | 2,25/0,87/14,94/78,6  |
| Фруктовый десерт  | 190           | 5/0,4/2/25  | Чай с сахаром                                    | 200           | 0/0/7,27/28,73  |
|   |               |   | Молочный десерт                                  | 200           | 8,25/6,25/22/175  |
| <b>ВТОРНИК</b>  |               |   | <b>ВТОРНИК</b>                                   |               |   |
| Запеканка куриная под сырной шапкой /<br>Филе птицы тушеное с овощами | 90<br>90      | 20,17/20,31/2,09/274,0<br>15,77/13,36/1,61/190,47             | Фрукты в ассортименте                            | 150           | 0,6/0,6/14,7/70,5   |
| Каша гречневая вязкая с маслом  | 150           | 4,3/4,24/18,77/129,54   | Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе NEW | 90            | 19,78/24,51/2,52/312,28                                       |
| Масло сливочное порциями  | 15            | 0,12/10,88/0,19/99,15   | Каша гречневая вязкая с маслом                   | 150           | 4,3/4,24/18,77/129,54   |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 25/20         | 1,9/0,2/12,3/58,75/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                   | Хлеб пшеничный/ржаной                            | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный                            | 200           | 0/0/14,16/55,48   | Кисель витаминизированный плодово-ягодный        | 200           | 0/0/20,17/81,3  |
| <b>СРЕДА</b>  |               |   | <b>СРЕДА</b>                                     |               |   |
| Огурцы порционные   | 60            | 0,48/0,6/1,56/8,4   | Огурцы порционные                                | 60            | 0,48/0,6/1,56/8,4   |
| Мясо тушеное  | 90            | 18/16,5/2,89/232,8  | Рыба тушеная с овощами                           | 90            | 12,86/1,65/4,94/84,8  |
| Картофельное пюре с маслом/<br>Картофель запеченный с сыром           | 150<br>150    | 3,28/7,81/21,57/170,22<br>4,1/5,51/25,26/166,85               | Картофель запеченный с зеленью                   | 150           | 3,23/5,11/25,3/159,79   |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    | Хлеб пшеничный/ржаной                            | 45/30         | 3,42/0,36/22,14/105,75/<br>1,98/0,36/12,06/59,4               |
| 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>                                   |               |   |
| Фрукты в ассортименте   | 150           | 0,6/0,45/15,45/70,5   | Фрукты в ассортименте                            | 150           | 0,6/0,45/15,45/70,5   |
| Запеканка из творога с шоколадным соусом                              | 150           | 25,34/11,2/29,53/322,83                                       | Омлет с сыром                                    | 150           | 18,86/20,22/2,79/270,32                                       |
| Батон пшеничный   | 30            | 2,25/0,87/14,94/78,6  | Батон пшеничный                                  | 30            | 2,25/0,87/14,94/78,6  |
| Чай с сахаром   | 200           | 0/0/7,27/28,73  | Какао с молоком                                  | 200           | 6,64/5,15/16,81/141,19  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>  |               |   | <b>ПЯТНИЦА</b>                                   |               |   |
| Сыр порциями  | 20            | 4,64/5,9/0/72,8   | Маринад из моркови                               | 60            | 1,12/4,27/6,02/68,62  |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе                                   | 90            | 14,84/12,69/4,46/191,87                                       | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш  | 90<br>90      | 12,52/10/12,3/190,38<br>18,13/17,05/3,69/240,96               |
| Спагетти отварные с маслом  | 150           | 6,76/3,93/41,29/227,48  | Рис отварной с маслом                            | 150           | 3,34/4,91/33,93/191,49  |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    | Хлеб пшеничный/ржаной                            | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    |
| Чай с шиповником  | 200           | 0,06/0/19,25/76,95  | Сок фруктовый                                    | 200           | 1/0,2/20,2/92   |

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4  
КЛАССОВ  
Март – Май 2024 г.**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кузбасса

| III НЕДЕЛЯ  |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ   |               | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|---|---|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>гр. |   | ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>гр. |   |
| Макароны отварные с сыром и маслом  | 150           | 7,85/5,23/41,29/243,85  | Каша овсяная молочная с маслом                              | 200/5         | 8,2/8,73/29,68/230,33   |
| 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   |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/30         | 2,28/0,24/14,76/70,50 /<br>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  |
| Фруктовый десерт  | 100           | 0/0/15/60   | Молочный десерт   | 200           | 8,25/6,25/22/175  |
| <b>ВТОРНИК</b>  |               |   | <b>ВТОРНИК</b>  |               |   |
| Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW /Помидоры порционные        | 60<br>60      | 1,16/3,65/2,28/48,38<br>0,66/0,12/2,28/14,4                   | Котлета мясная (свинина, говядина, курица)/<br>Бефстроганов | 90<br>90      | 15,51/15,07/8,44/232,47/<br>18,49/18,54/3,59/256              |
| Мясные колобки NEW/Гуляш  | 110           | 17,99/14,98/12,23/256,89<br>18,13/17,05/3,69/240,96           | Картофель запеченный /                                      | 150           | 3,31/5,56/25,99/167,07  |
| Картофель запеченный  | 150           | 3,31/5,56/25,99/167,07  | Сыр порциями  | 15            | 3,48/4,43/0/54,60   |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 30/20         | 2,28/0,24/14,76/70,50/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                | Хлеб пшеничный/ржаной                                       | 25/20         | 1,9/0,2/12,3/58,75/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                   |
| 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           | 0,6/0,6/14,7/70,5   | 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      | 150           | 21,5/13,61/31,05/333,11                                       |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком                                     | 150           | 25,71/11,96/32,3/342,12                                       | 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  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |               |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |               |   |
| Сыр порциями  | 15            | 3,48/4,43/0/54,60   | Фрукты в ассортименте                                       | 150           | 0,6/0,6/14,7/70,5   |
| Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью/<br>Филе птицы тушеное с овощами | 105<br>90     | 12,38/10,59/16,84/167,46/<br>15,77/13,36/1,61/190,47          | Биточек из рыбы /<br>Рыба запеченная с сыром                | 90<br>90      | 14,8/13,02/12,17/226,36/<br>18,5/3,73/2,51/116,1              |
| Макароны отварные с маслом  | 150           | 6,76/3,93/41,29/227,48  | Рис отварной с маслом                                       | 150           | 3,34/4,91/33,93/191,49  |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 25/20         | 1,9/0,2/12,3/58,75/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                   | Хлеб пшеничный/ржаной                                       | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    |
| 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           | 0,6/0,45/15,45/70,5   | Огурцы порционные   | 60            | 0,48/0,6/1,56/8,4   |
| Жаркое с мясом  | 240           | 20,15/19,08/24,59/350,62                                      | Гуляш   | 90            | 18,13/17,05/3,69/240,96                                       |
| Хлеб пшеничный/ржаной   | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    | Спагетти отварные с маслом                                  | 150           | 6,76/3,93/41,29/227,48  |
| Чай с облепихой   | 200           | 0/0/17,88/69,66   | Хлеб пшеничный/ржаной                                       | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    |
|   |               |   | Сок фруктовый   | 200           | 1/0,2/20,2/92   |