

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г**



I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,94/9/39,75/270,9	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,03/9,28/44,11/295,41
Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ хлеб ржаной	50/30	3,75/1,45/24,9/131 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой/ Курица запеченная	100 100	22,42/22,57/2,33/304,45 24,9/17/0,6/255,3	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1	Курица запечённая с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Икра овощная	100	2/9/8,6/122	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Котлета мясная (говядина, курица)/ Мясо тушеное	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 20/18,43/3,22/258,7	Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с сыром	180 180	3,96/9,36/26,82/207,72 4,86/7,92/29,88/209,7	Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с зеленью	180 180	3,96/9,36/26,82/207,72/ 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/30	1,78/0,18/11,05/60/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200	31,25/15,36/45,72/449,95	Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фруктовый десерт	100	0/0/37,5/150	Салат из капусты с морковью/ Маринад из моркови	100 100	100 100
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Биточек мясной/ Гуляш	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 20,14/18,94/4,1/267,73
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша манная молочная с персиками и маслом	300/30/10	10,75/11,64/41,48/314,84	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8/14,96/33,54/307,79
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Оладьи с джемом (3 шт)	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91
Батон пшеничный/ржаной	50/20	3,75/1,45/24,9/131 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,13/9,83/50,44/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кукуруза консервированная	100	2,07/0,35/10,19/52,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Биточек мясной/ Мясо тушеное	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98/ 20/18,43/3,22/258,7	Котлета мясная (говядина, курица)/ Бефстроганов	100 100	19,16/16,64/8,74/261,98 20,54/20,6/3,99/284,44
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,96/9,36/26,82/207,72/ 3,96/4,68/30,78/181,62	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/30	1,78/0,18/11,05/60/ 1,71/0,33/11,16/54,39
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,4
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,8/0,2/7,5/38	Горячий сэндвич с колбасой и сыром	90	11,06/14,36/24,6/273,96
Запеканка из творога с ягодой NEW	200	21,38/10,47/41,55/348,21	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6
Батон пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/Хлеб ржаной	30/30	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)	100	15,63/16,23/1,37/215,21??	Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW / Рыба запеченная с сыром	100 100	20,45/12,58/10,48/238,14 21,4/3,8/3,5/134,3
Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный	180 180	3,96/9,36/26,82/207,72/ 3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,13/9,83/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Яблоко запечённое с творогом	75	4,21/1,13/20,86/11,57	Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8
Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	11,06/10,48/41,37/304,08	Гуляш Спагетти отварные с маслом/ Пельмени отварные с маслом	100 180/ 200/10	20,14/18,94/4,1/267,73 7,74/4,86/48,24/268,38/ 16,97/24,61/31,12/416,03
Батон пшеничный/ржаной	50/25	3,75/1,45/24,9/131 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6