



**ПРИМЕРНОЕ 20– ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2021 г.**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность в 100г Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,25/7,15/31,59/215,25
Фрукты Виноград	100	0,4/0/17,5/69	Виноград	100	0,4/0/17,5/69
Горячий бутерброд с помидором и сыром	20/15/15	4,83/4,43/9,87/99,55	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный (булочка пром. производства)/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			Коктейль молочный	200	5,2/10/19/142
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,25/11,52/1,35/189,99	Огурцы порционные	60	0,48/4,9/1,2/50,28 0,4/0,06/1,02/6,18
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	90	19,35/3,51/3,6/122,94
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Картофель запеченный со сметаной	150	3,6/4,5/25,65/158,25
Хлеб пшеничный /ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	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	Напиток апельсиновый	200	0,3/0,06/16,2/67,42
СРЕДА			СРЕДА		
Фриттата с овощами	150	19,65/23,1/3,3/299,85	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	150	8/13,95/31,95/325,65
Груша	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Слива	100	1,2/0/14,85/64,5
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8
Коктейль молочный	200	5,2/10/19/142			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	150	20,59/8,88/29,58/280,5	Филе птицы запеченное с овощами	90	17,79/14,03/2,55/188,2
Слива	100	0,8/0/9,9/43	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Сыр порционный	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Батон пшеничный Хлеб/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,4/0,06/1,02/6,18	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
/Мясотушеное	90	16,24/20,31/5,73/272,7 13,05/25,56/3,42/296,55	Груша	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Пряник	50	2,7/3,3/29,25/157,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный и хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный (яблоко-черноплодная рябина)	200	0,2/0/15,96/65,2	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность в 100г Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность в 100г Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,79/7,58/31,57/226,32
Груша	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Виноград	100	0,4/0/17,5/69
Горячий сэндвич с сыром	75	9,22/8,1/22,5/199,8	Горячий бутерброд с помидором и сыром	20/15/15	4,83/4,43/9,87/99,55
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Сыр порционный	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Биточек мясной (говядина, курица) /	90	17,82/11,97/8,28/211,77 18/16,59/2,9/232,83	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Рис отварной с маслом	150	4,4/99/40,5/222	Картофель запеченный со сметаной	150	3,6/4,5/25,65/158,25
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный /ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный (яблоко-клюквенный)	200	0/0/14,86/60,6	Напиток яблочно-клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
СРЕДА			СРЕДА		
Филе птицы тушеное «По-сибирски»	90	15/15,21/3,94/213,36	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18,9/14,1/31,35/328,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Слива	100	0,8/0/9,9/43
Огурец порционный	60	0,4/0,06/1,02/6,18	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот яблочно-ананасовый	200	0,16/0,12/17,86/73,38	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	90	10,68/5,4/3,96/128,7

Виноград	100	0,4/0/17,5/69	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Батон пшеничный хлебржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 61,14/0,22/7,44/36,26	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый (персиковый)	200	0/0/22,8/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45	Омлет с помидорами	150	15,75/16,35/3,3/223,05
Яблоко	150	0,6/0/16,95/69	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Масло шоколадное порциями/ Масло сливочное порциями	10	0,19/6,19/2,32/63,3 0,08/7,22/0,13/65,43	Груша	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Батон пшеничный хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8