



**ПРИМЕРНОЕ 20–ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ
Сентябрь–октябрь 2022г.**

| ПОНЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн. цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность 100г Б/Ж/У(г)/Эн.ц ен.(ккал) |
|--|---------------|---|--|---------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Каша рисовая/молочная/маслом | 200/5 | 6,31/7,15/31,59/215,25 | Каша кукурузная/молочная/маслом | 200/5 | 7,17/7,38/35,05/234,72 |
| Блинчики с шоколадным соусом | 80/10 | 4,92/8,8/31,75/233,11 | | | |
| Батон пшеничный | 25 | 1,8/0,68/12,28/63,05 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 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 сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Фруктовый десерт | 200 | 1,5/0/31,2/131 | Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Курица запеченая | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 | Фрукты в ассортименте(яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 | Курица запеченая | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/21,03 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 1,78/0,18/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Напиток плодово-ягодный витаминиз | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Кисель витаминизированный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,57/0,36/1,92/11,4 |
| Котлета мясная/говядина, свинина, кур | 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 |
| Картофель запеченный с сыром | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/20 | 2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Пудинг из творога с изюмом с яблочным тунингом | 150 | 21,85/9,82/39,14/336,5 | Фрукты в ассортименте(виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 |
| 0,6 Слива | 100 | 0,8/0/9,9/43 | Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 |
| Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Бутерброд с сыром | 35 | 4,98/5,01/9,96/107,0 |
| Батон пшеничный/Хлеб/ржаной | 30/20 | 2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб/ржаной | /20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром/лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,14/18,6/148,4 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Сыр порц | 15 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный и хлеб ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 | Сок | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| ПОНЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность 100г Б/Ж/У(г)/Эн. цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность 100г Б/Ж/У(г)/Эн.ц ен.(ккал) |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Каша пшенная/молочная/маслом | 200/5 | 7,21/6,47/34,77/225,07 | Каша овсяная/молочная/маслом | 200/5 | 7,79/11,89/26,65/244,56 |
| Виноград | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 | Оладьи с джемом | 50/10 | 2,67/9,57/17,81/168,61 |
| Сыр порц | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Фруктовый десерт | 200 | 1,5/0/31,25/131 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | /20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 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 |
| Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 | | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 | Слива | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 |
| Мясо тушеное/ | 90 | 18/16,59/2,9/232,83 | Бефстроганов | 90 | 18,49/18,54/3,59/256 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный /ржаной | 30/20 | 1,77/0,17/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Напиток фруктово-ягодный витаминиз | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Кисель витаминизированный | 200 | 0/0/20/80,40 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Яблоко | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком | 150 | 14,98/9,99/31,58/277,67 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,71/11,96/32,3/342,12 | Яблоко | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |

| | | | | | |
|--|-------|--|--------------------------------------|-------|--|
| Хлеб/ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Багонтпшеничный хлеб ржаной | 20/20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Чайс сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порц | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Виноград | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Рыба запеченая с сыром | 90 | 19,26/3,42/3,15/20,87 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Картофель запеченый | 150 | 3,15/4,5\17,55\122,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60 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 из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Слива | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 | Пельмени отварные с маслом и зеленью | 210 | 16,96/24,61/31,12/416,03 |
| Горячий бутерброд на батоне(помидор,сыр) | 50 | 4,84/4,43/9,87/99,54 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| Чай с облепихой | 200 | 0,2/0/19,8/80 | | | |