



## ПРИМЕРНОЕ 20–ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ

Сентябрь–октябрь 2023г.

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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
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
<b>СРЕДА</b>			<b>среда</b>		
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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
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
<b>ШНЕДЕЛЯ</b>			<b>ШНЕДЕЛЯ</b>		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность 100г Б/Ж/У(г)/Эн. цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность 100г Б/Ж/У(г)/Эн.ц ен.(ккал)
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			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
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	Батонпшеничный 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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
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			