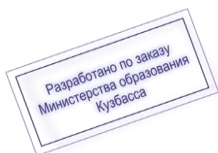


**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
Март – Май 2023 г.**



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.	
Блинчики с маслом (2 шт)	90/10	8,9/10,3/46,5/313,9	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Каша ячневая молочная с маслом	250	9,02/9,02/42,77/288,34	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,5	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	250/8	7,84/8,97/39,83/271,28
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,5
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Масло шоколадное порциями / масло сливочное порциями	15 15	0,28/9,28/3,46/94,9 0,12/10,83/0,19/98,15	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Запеканка куриная (филе кур) под сырной шапкой NEW / Филе птицы (филе кур) тушеное с овощами	100 100	22,42/20,31/2,33/304,45 21,9/3,8/1,4/127	Филе птицы (филе кур) тушенное в сливочно – сыром соусе NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98
Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96
Батон пшеничный/ржаной	30/25	2,25/0,87/14,94/78,6/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Батон пшеничный/ржаной	20/20	1,44/0,54/9,82/50,44/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34	Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34
Мясо тушеное (говядина)	100	22,24/20,13/3,73/285,05	Рыба (минтай) тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный с сыром «Парабола» /	180 180	3,65/5,71/24,06/162,23 4,84/6,03/27,54/184,35	Картофель запеченный с зеленью / Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,78/5,4/31,59/221,13 3,96/4,68/30,78/191,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,8/0,4/24,6/117,5 2,64/0,48/16,08/79,2
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из вишни	200	0,2/0/16,7/67,72
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (льсин)	150	0,35/0,3/12,15/64,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	24/18,8/41,8/438,4	Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6
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	0,2/0/14/56	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/160,69
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Маринад из моркови	100	1,18/8,89/9,84/123,95
Филе птицы (филе кур) тушеное в томатном соусе	100	18,1/15,5/4,6/231,1	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш (говядина)	100 100	14,1/10/14/181,99/ 19,5/18,23/4,55/260,49
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8 /78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11  
КЛАССОВ  
Март – Май 2023 г.**

<b>III НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическа я ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	45/10	4,89/5,66/25,67/172,64
Макароны отварные с сыром и маслом	200	10,84/10,06/45,22/315,7	Каша овсяная молочная с маслом	250	8,5/9,3/33,7/252,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/70,5
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Помидоры порционные	100	1,0,3/0,18/3,46/19,55	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Мясные колобки NEW (говядина, филе кур) / Гуляш (говядина)	110 50/50	17,99/14,98/12,28/255,93/ 15,3/17,69/3,55/234,55	Котлета мясная «Домашняя»(свинина, говядина, филе кур) / Бифстроганов (говядина)	100 50/50	16,9/15,6/9,9/247,5/ 15/20/5,01/260
Картофель запеченный /	180	3,98/6,68/31,19/200,49	Картофель, запеченный /	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Батон пшеничный/ржаной	30/25	2,25/0,87/14,94/78,6 1,65/0,3/10,05/49,5
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/26/105
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	200	28,66/18,14/41,4/444,14
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	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	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Филе птицы тушеное с овощами (филе кур,морковь,лук, том паста)	100	21,9/3,8/1,4/127/	Рыба, запеченная с помидором и сыром (минтай)/ Биточек из рыбы «Нептун»	100 100	18,61/5,33/2,92/134,16/ 14/7,3/12,4/174,8
Макароны отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/237,31	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,52/0,16/9,84/47/ 1,98/0,36/14,85/59,48
Компот яблочно-смородиновый	200	0,26/0,14/21,41/87,96	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/64,5	Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34
Жаркое с мясом (говядина)	280	24,36/10,36/28,56/305,2	Гуляш (говядина)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92