

Примерное 20-дневное меню Школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов Сентябрь-октябрь 2022г

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,г		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход,гр	
Каша рисовая молочная с маслом	200	5,27/6,05/30,4/197,13	Каша манная молочная с маслом	200	5,9/5,79/28,95/191,51
Блинчики с шоколадным соусом (2шт) NEW	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой/ Курица запеченная	90/ 90	20,17/20,31/2,09/274 22,41/15,3/15,3/0,54/ 229,77	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,58/ 128,72	Филе птицы тушеное в сливочном соусе/Курица запеченная	90 90	14,04/14,3/4,2/203,2 22,41/15,3/0,54/ 229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,61/ 253,09
Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	25/ 20	1,8/0,67/12,27/63,05 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	20/ 20	1,44/0,54/9,82/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Ассорти из свежих овощей	60	0,24/0,06/1,68/10,2
Котлета мясная "Школьная"/ Мясо тушеное	90/ 90	15,2/14,04/8,9/222,75 20,03/18,14/3,33/ 256,67	Рыба, тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофель запеченный с сыром "Парабола"	150	4,04/5,03/23,05/ 153,63	Картофельное пюре с маслом/Картофель запеченный с зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/ 135,04 3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	35 20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Пудинг тз творожный (с изюмом) со сгущенным молоком	130/20	22,38/6,87/38,07/ 303,67	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Горячий бутерброд (батон)с сыром	35	5,35/4,58/7/90,82
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73	Биточек мясной "Пионерский"/ Гуляш	90 50/50	17,82/11,97/8,28/ 211,77 15,3/17,69/3,55/ 234,55
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/ 208	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/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 фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,41/6,82/33,69/225,78	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,8/7,46/27/202,2
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47	Оладьи с повидлом	95/20	5,11/18,34/34,14/323,17
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,14/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,3 9	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47
Мясо тушеное	90	20,01/18,11/3,35/ 256,54	Котлета мясная "Домашняя" (свинина, говядина, курица)/ Бефстроганов	90 50/50	15,21/14,04/8,91/ 222,75 15/20/5,01/260
Картофель отварной с маслом и зеленью/ Картофельное пюре	150 150	3,3/3,9/25,65/151,39 3,04/4,76/20,01/ 135,04	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/ 340,95
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	20 20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	13,94/16,18/5,21/ 222,27	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная с сыром	90 90	11,61/6,78/6,37/ 133,21 19,26/3,42/3,15/ 120,87
Макаронные отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/ 197,67	Картофель запеченный	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 смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5/0/28/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47	Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,8/4,43/9,87/99,54	Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4
17.08.2022г					