Примерное 20-дневное меню Школьных завтраков для обучающихся 5-11классов Сентябрь-октябрь 2022г

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход,**	ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход,гр**	Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Каша рисовая мололочная с маслом	250	6,6/7,54/38/246,26	Каша манная молочная с маслом	250	7,37/7,23/36,18/239,38
Блинчики с шоколадным соусом (2шт) NEW	80/10	4,92/8,8/31,75/233,1	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,2/13,26/72	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	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	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**		
Запреканка куриная под сырной шапкой/ Курица запеченная	100 100	22,4/22,57/2,33/304,45 24,9/17/0,6/255,3	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96	Филе птицы тушеное в сливочном соусе/Курица запеченая	100 100	16/15,88/4,66/225,77 24/9/170,6/255,3
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,93	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,5/7,94/47,5/303,07
Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	30 25	2,16/0,81/14,73/75,66 1,42/0,27/0,3/45,32	Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,42/0,27/0,3/45,32
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34	Ассорти из свежих овощей	100	0,4/0,1/2,8/17
Котлета мясная "Школьная"/ Мясо тушеное	100 100	17/16,5/8,9/249,9 22,24/20,13/3,73/285,05	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Картофель запеченный с сыром "Парабола"	180	4,75/6,01/26,91/180,73	Картофельное пюре с маслом/Картофель запеченный с зеленью	180 180	3,65/5,71/24,06/162,23 3,785,4/31,59/221,13
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108 1,42/0,27/9,3/45,32
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)	100	0,4/0,3/10,3/47
Пудинг тз творожный (с изюмом) со сгущенным молоком	150/50	29,84/9,16/50,76/404,8	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6
Батон пшеничный	30	2,16/0,8/14,73/75,66	Горячий бутерброд (батон)с сыром	35	5,35/4,58/4/90,82
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	100	1,03/0,18/3,46/19,55	Биточек мясной "Пионерский"/ Гуляш	100 50/50	19,8/13,3/9,2/235,3 15,3/17,69/3,55/352,92
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	18,1/15,5/4,6/231,1	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	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	30/25	2,13/0,2/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
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 пшенная молочная жидкая с маслом	250	9,36/8,52/42,11/282,22	Каша овсяная молочная с маслом	250	8,5/9,3/33,7/252,5
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,31/47	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	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	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	100	0,66/0,09/1,73/10,34	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47
Мясо тушеное	100	22,24/20,13/3,73	Котлета мясная "Домашняя" (свинина, говядина,курица)/ Бефстроганов	100 50/50	16,9/15,6/9,9/247,5 15/20/5,01/260
Картофель отварной с маслом и зеленью/ Картофельное пюре	180 180	3,96/4,68/30,79/181,62 3,65/5,71/24,06/162,23	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
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	200	28,2/20,8/40/465	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200	25,6/19,6/43,8/454,6
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,38
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 1,14/0,22/7,44/36,26
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	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	100	15,49/17,99/5,78/246,99	Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная с сыром	100 100	12,9/7,53/7,07/148,02 21,4/3,8/3,5/134,3
Макароны отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/237,31	Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,2/13,26/72 1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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	100	1,03/0,18/3,46/19,55
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Гуляш	50/50	15,3/17,69/3,55/352,92
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,8/4,43/9,87/99,54	Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,4436,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	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	0,8/0,2/23,2/94,4
17.08.2022г					