

Примерное 20-дневное меню Школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов Сентябрь-октябрь 2024г

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	
Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03/6,36/31,39/202,92	Каша манная молочная с маслом	200	6,06/6,43/30,47/203,9
Блинчики с шоколадным соусом (2шт)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/721,14/0,22/7,44/36,26
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	0,24/0,05/13,88/56,92	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой (ИНДЕЙКА) (лук, морковь, масло сливочное, масло растит, яйцо, сыр тв, сметана)/Курица запеченная (окорочка, сметана, масло растит)	90/	20,28/24,29/2,07/308,05 22,41/15,3/0,54/	Биточек мясной	90	17,25/14-98/7,96/235,762 14,38/175,57/3,2/
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,34/4,44/18,92/132,98	"Пионерский" (п/ф)/ Гуляш	50/50	210,45
Сыр слив. в инд. упак	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Батон пшеничный/Хлеб ржаной	25/ 20	1,8/0,67/12,27/63,05 1,14/0,22/7,44/36,26	Сыр слив. в инд. упак	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/601,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0,4/0,31/10,3/47
Пудинг творожный со сгущенным молоком (творог, крупа манная, сахар, яйцо, изюм, масло сливочное, сухари панир, сметана, молоко сгущенное)	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 на батоне (батон, сыр)	35 (15/20)	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	0,24/0,05/13,88/56,92	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Ассорти из свежих овощей (огурцы св, помидоры св)	60 (30/30)	0,24/0,06/1,68/10,2
Котлета мясная "Домашняя"(п/ф)/	90/	15,21/14,04/7,96/222,75 20,01/18,11/3,35/	Рыба, тушенная с овощами ФОРЕЛЬ (соль, мука, морковь, лук репчатый, масло растит, томат-паста, сахар)	90 (70/20)	16,47/7,01/4,4/146,56
Мясо тушеное	90 (70/20)	256,54			
Картофель запеченный с сыром (соль, масло растит, сыр, масло сливочное)/Картофель отв. запеч. с сыром "Парабола" п/ф (картофель, масло слив, сыр)	150 150	4,1/5,51/25,26/167,01 153,63	Картофельное пюре с маслом (п/ф)/ Картофель запеченный с зеленью	150 150	3,04/4,76/20,01/3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/481,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	35 20	2,66/0,28/17,22/82,251,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110

ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/11,73	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе (ИНДЕЙКА) (масло растит, томат-паста, мука пшен, сахар, зелень сушеная, чеснок)	90 (65/25)	18,9/20,5/4,4/277,3	Филе птицы тушеное в сливочном соусе (ИНДЕЙКА)(лук, чеснок, соль, мука, сливки 10%ж, масло растит)/ Курица запеченая	90 (70/20) 90	21,5/25,2/4,19/330,4 22,41/15,3/0,54/ 229,77
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,76/6,66/39,06/ 253,092
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 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
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК			ПОНЕДЕЛЬНИК		
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,27/7,25/34,8/ 233,7	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,98/8,27/28,4/216,1
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,04/0,04/9,81/47	Оладьи с повидлом	75/20	5,13/10,45/29,64/ 233,23
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	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,4/0,31/10,3/47
Филе птицы в кисло-сладком соусе ИНДЕЙКА (масло растит, томат-паста, сахар, кислота лимонная, крахмал картофельный)	90	14,52/20,18/5,22/ 260,61	Котлета мясная "Домашняя" (свинина, говядина, курица) п/ф/ Бефстроганов (масло растит, лук, мука, сметана)	90 50/50	15,21/14,04/8,91/ 222,75 15/20/5,01/260
Макаронные отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/ 197,67	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 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
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	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	0,06/0,06/14,71/70,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150 (130/20)	21,15/15,6/30/348,75	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	130/20	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 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		
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 (ЛОПАТКА) (лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная, соль)	90 (70/20)	20,03/18,14/3,33/ 256,67	Запеканка из рыбы (МИНТАЙ) (соль, морковь, лук, масло растит, томат-паста, молоко, яйцо, сухари панировочные)/ Рыба запеченная с сыром (мука, сыр, масло растит)	90 90	11,61/6,78/6,36/ 132,85 19,26/3,42/3,15/ 120,87
Картофель отварной с маслом и зеленью (п/ф)	150	3,3/3,9/25,65/151,39	Картофель запеченный (п/ф)	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Компот из 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 (ЛОПАТКА) (масло растит, лук, томат-паста, мука)	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50 (20/15/15)	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	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,87/0,2/23,2/94,4

13.08.24г