



Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 13:00
Для обучающихся 1-4 классов
Март-Май 2023 г. для ОУ №
5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,55,56,58,68,74,82,
89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК			
Каша кукурузная молочная с маслом		205	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW		205	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)		90	4,39/9,71/26,83/219,19	Масло сливочное порциями		10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный		30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр порциями		15	3,48/4,43/0/54,6
Чай с сахаром и лимоном		200	0,04/0,7,4/30,26	Батон пшеничный		30	2,25/0,87/14,94/78,6
Фруктовый десерт		190	5,0,4/2/25	Чай с сахаром		200	0/0,7,27/28,73
				Молочный десерт		200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Масло сливочное порциями		15	0,12/10,88/0,19/99,15	Помидоры порционные		60	0,66/0,12/2,28/14,4
Запеканка куриная под сырной шапкой		90	20,17/20,31/2,09/274,0	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (свинина, курица)		90	12,52/10,12/3,190,38
Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3/4,24/18,77/129,54	Рис отварной с маслом		150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной		25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0/0/14,16/55,48	Сок фруктовый		200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА				СРЕДА			
Сыр порциями		20	4,64/5,9/0/72,8	Огурцы порционные		60	0,48/0,6/1,56/8,4
Филе птицы тушеное в томатном соусе		90	14,84/12,69/4,46/191,87	Рыба тушеная с овощами (минтай)		90	12,86/1,65/4,94/84,8
Спагетти отварные с маслом		150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный с зеленью		150	3,23/5,11/25,3/159,79
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной		45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 11,98/0,36/12,06/59,4
Чай с шиповником		200	0,06/0,19,25/76,95	Компот из кураги		200	0,83/0,04/15,16/64,22
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом		150	25,34/11,2/29,53/322,83	Омлет с сыром		150	18,86/20,22/2,79/270,32
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	0/0,7,27/28,73	Какао с молоком		200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Огурцы порционные		60	0,48/0,6/1,56/8,4	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Котлета мясная (свинина, говядина, курица)		90	15,51/15,07/8,44/232,47/	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе NEW		90	19,78/24,51/2,52/312,28
Картофельное пюре с маслом		150	3,28/7,81/21,57/170,22	Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный		200	0/0/20,17/81,3
III НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК			
Макароны отварные с сыром и маслом		150	7,85/5,23/41,29/243,85	Каша овсяная молочная с маслом		205	8,2/8,73/29,68/230,33
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,45/15,45/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)		50	2,9/3,99/18,99/127,19
Хлеб пшеничный/ржаной		30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный		30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром		200	0/0,7,27/28,73	Чай с сахаром		200	0/0,7,27/28,73
Фруктовый десерт		100	0/0/15/60	Молочный десерт		200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW		60	1,16/3,65/2,28/48,38	Сыр порциями		15	3,48/4,43/0/54,60
Мясные колобки (говядина, курица) NEW		110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)		90	15,51/15,07/8,44/232,47
Картофельное пюре с маслом		150	3,28/7,81/21,57/170,22	Рис отварной с маслом		150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной		25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный		200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА				СРЕДА			
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,45/15,45/70,5
Жаркое с мясом (говядина)		240	20,15/19,08/24,59/350,62	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW		150	21,5/13,61/31,05/333,11
Чай с облепихой		200	0/0/17,88/69,66	Батон пшеничный		20	1,5/0,58/9,96/52,4
				Чай с сахаром и лимоном		200	0,04/0,7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Сыр порциями		15	3,48/4,43/0/54,60	Огурцы порционные		60	0,48/0,6/1,56/8,4
Куриные медальоны томатным соусом и зеленью		105	12,38/10,59/16,84/167,46	Гуляш (говядина)		90	18,13/17,05/3,69/240,96
Макароны отварные с маслом		150	6,76/3,93/41,29/227,48	Спагетти отварные с маслом		150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной		25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48	Сок фруктовый		200	1/0,2/20,2/92
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)		50	4,84/4,43/9,87/99,54	Рыба запеченная с сыром (минтай)		90	18,5/3,73/2,51/116,1
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150	25,71/11,96/32,3/342,12	Картофель запеченный		150	3,31/5,56/25,99/167,07
Батон пшеничный		20	1,5/0,58/9,96/52,4	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром и лимоном		200	0,04/0,7,4/30,26	Компот из кураги		200	0,83/0,04/15,16/64,22