



**Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 13:00
Для обучающихся 5-11 классов
Март - Май 2023г. 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

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 кукурузная молочная с маслом	258	9,22/9,17/43,02/290,33	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	258	7,84/8,99/39,84/271,28
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	100	1,1/0,2/3,8/24
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (свинина, курица)	100	15,24/12,4/13,46/227,59/
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	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 (яблоко)	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	14,29/1,84/5,49/94,22
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,8/0,4/24,6/117,5 2,64/0,48/16,08/79,2
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	200	33,37/14,83/40,19/431	Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42
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	100	0,8/1/2,6/14	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,7	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
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			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Макароны отварные с сыром и маслом	200	10,47/6,98/55,05/325,14	Каша овсяная молочная с маслом	258	9,03/11,03/35,2/276,46
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	100	1,94/6,09/3,8/80,64	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)	100	17,23/16,75/9,38/258,30
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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/ 1,98/0,36/12,06/59,4
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)	280	23,49/22,56/28,5/411,01	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 и карамельным соусом NEW	200	28,66/18,15/41,4/444,15
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	20	4,64/5,9/0/72,8	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	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)	100	20,55/4,15/2,79/129
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	33,92/15,97/44,35/460,03	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
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

Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.