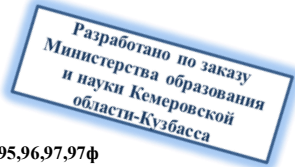


Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 13:00
Для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.

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



I НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК			
Каша рисовая молочная с маслом		205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом		205	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW		100	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями		15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный/хлеб ржаной		20/20	11,5/0,58/9,96/52,4 1,32/0,24/8,04/39,6	Батон пшеничный/хлеб ржаной		25/20	1,88/0,73/12,45/65,5 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8
				Молочный десерт		200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Фруктовый десерт		250	1,2/4/25/104,8	Салат из капусты с морковью		60	0,8/5,0/7,56/79,6
Курица запеченная с соусом и зеленью		90	24,03/19,83/1,61/279,17	Биточек мясной (говядина, курица)		90	17,25/14,98/7,87/235,78
Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3/4,24/18,77/129,54	Рис отварной с маслом		150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный		200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА				СРЕДА			
Икра овощная (кабачковая)		60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	1,7/4,42/0,85/49,98
Котлета мясная (говядина, курица)		90	17,24/14,97/7,9/235,78	Рыба тушеная с овощами (минтай)		90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,2/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком		150	23,43/11,52/34,29/337,45	Омлет с сыром		150	18,75/19,5/2,7/261,45
Батон пшеничный/хлеб ржаной		30/20	2,25/0,87/14,94/78,6 1,2/0,24/8,04/39,6	Батон пшеничный/хлеб ржаной		30/20	2,25/0,87/14,94/78,6 1,2/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром и лимоном		200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком		200	6,64/5,14/18,6/148,4
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Запеканка куриная под сырной шапкой		90	20,18/20,31/2,1/274	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0/16,95/69
Спагетти отварные с маслом		150	6,45/4,05/40,2/223,65	Филе птицы тушеное в томатном соусе		90	14,85/13,32/5,94/202,68
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной		20/25	1,52/0,16/9,84/47/ 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
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		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК				ПОНЕДЕЛЬНИК			
Каша манная молочная с персиками и маслом NEW		225	7,11/7,7/27,45/208,35	Каша овсяная молочная с маслом		205	7,79/11,89/26,65/244,56
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	1,7/4,42/0,85/49,98	Оладьи с джемом (2 шт)		60	2,67/9,57/17,81/168,61
Батон пшеничный/хлеб ржаной		25/20	1,88/0,73/12,45/65,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб ржаной		20	1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром		200	0,2/0/11/44,8
Фруктовый десерт		250	1,2/4/25/104,8	Молочный десерт		200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Сыр порциями		15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук)		90	14,07/14,61/1,23/193,69	Запеканка из рыбы под сырной шапкой (минтай) NEW		90	18,4/11,32/9,43/214,33
Каша гречневая вязкая с маслом		150	4,3/4,24/18,77/129,54	Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной		25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов		200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА				СРЕДА			
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога с ягодой NEW		150	16,03/7,85/31,16/261,16	Масло сливочное порциями/ Масло сливочное шоколадное порциями		15 15	0,12/10,88/0,19/99,15/ 0,06/3,1/0,95/32,05
Батон пшеничный/хлеб ржаной		30/20	2,25/0,87/14,95/78,6 1,32/0,24/8,04/39,6	Омлет натуральный		150	15,6/16,35/2,7/220,2
Горячий шоколад		200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный/хлеб ржаной		35/30	2,63/1,01/17,43/91,7 1,98/0,36/12,06/59,4
				Чай с сахаром и лимоном		200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Кукуруза консервированная		60	1,24/0,21/6,11/31,32	Икра свекольная		60	1,29/4,27/6,97/72,75
Биточек мясной (говядина, курица)		90	17,25/14,98/7,87/235,78	Пельмени отварные с маслом		210	16,96/24,61/31,12/416,03
Картофельное пюре с маслом		150	3,3/7,8/22,35/173,1	Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6	Сок фруктовый		200	0,8/0,2/23,2/94,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0/0/14,4/58,4				
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Яблоко запеченное с творогом		75	4,21/1,13/20,86/111,57	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке		17	1,7/4,42/0,85/49,98
Каша пшеничная молочная с маслом		205	8,78/8,33/32,87/241,61	Котлета мясная (говядина, курица)		90	17,24/14,97/7,9/235,78
Батон пшеничный/хлеб ржаной		35/40	2,63/1,01/17,43/91,7/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Рис отварной с маслом		150	3,3/4,95/32,25/186,45
Чай с облепихой		200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной		20/30	1,4/0,14/8,8/48/ 1,98/0,36/12,06/59,4
				Кисель витаминизированный плодово-ягодный		200	0/0/20/80,40

