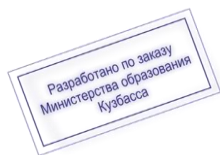


**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2024 г.**

| 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. | |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 80/10 | 4,39/9,71/26,83/219,19 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 250/8 | 9,22/9,17/43,02/290,33 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW | 250/8 | 7,84/8,99/39,84/271,28 |
| 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 | 0,12/10,87/0,19/99,15 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Филе птицы тушеное с овощами | 100 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 17,52/14,824/1,79/211,63 | Филе птицы тушеное в сливочно – сыром соусе NEW | 100 | 21,98/27,23/2,8/346,98 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | 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 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,17/81,3 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Мясо тушеное | 100 | 19,3/17,58/3,4/249,15 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,29/1,84/5,49/94,22 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный с сыром / | 180 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26/ 4,86/7,92/29,88/209,7 | Картофель запеченный с зеленью | 180 | 3,88/6,13/30,36/191,75 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 50/40 | 3,8/0,4/24,6/117,5 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | 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 | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Маринад из моркови | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш | 100 100 | 15,24/12,4/13,46/227,59/ 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25/76,95 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11
КЛАССОВ**

Март – Май 2023 г.

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическа я ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
|--|---------------|---|---|---------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 40/10 | 2,9/3,99/18,99/127,19 |
| Макароны отварные с сыром и маслом | 200 | 10,47/6,98/55,05/325,14 | Каша овсяная молочная с маслом | 250/8 | 9,03/11,03/35,2/276,46 |
| 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 / Помидоры порционные | 100 100 | 1,94/6,09/3,8/80,64/ 1,1/0,2/3,8/24 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,60 |
| Мясные колобки NEW / Гуляш | 110 100 | 17,99/14,98/12,23/256,89/ 19,51/8,23/4,55/260,49 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов | 100 100 | 17,23/16,75/9,38/258,30/ 20,54/20,6/3,99/284,44 |
| Картофель запеченный | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 | Картофель запеченный | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| 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 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50 | 4,84/4,43/9,87/99,54 | Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW | 200 | 28,66/18,15/41,4/444,15 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 33,92/15,97/44,35/460,03 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0/7,4/30,26 |
| ЧЕТВЕРТ | | | ЧЕТВЕРТ | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью/ Филе птицы тушеное с овощами | 105 100 | 12,38/10,59/16,84/167,46/ 17,52/14,84/1,79/211,63 | Биточек из рыбы / Рыба запеченная с сыром | 100 100 | 16,44/14,47/13,53/251,51/ 20,55/4,15/2,79/129 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | 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 | 20/30 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,98/0,36/14,85/59,48 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Жаркое с мясом | 280 | 23,49/22,56/28,5/411,01 | Гуляш | 100 | 19,5/18,23/4,55/260,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |