Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2023г

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическа я ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход,**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выхо**	
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Биточек мясной Пионерский	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Запеканка из птицы с овощами	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с шоколадным соусом (2 шт)	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Котлета мясная «Домашняя» (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный	35	2,66/0,28/17,22/82,25
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Бутерброд с сыром	35	4,98/5,01/9,96/107,0
Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход гр.**	
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Котлета мясная «Домашняя» (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07	Оладьи с повидлом (2 шт)	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	30	1,71/0,33/11,16/54,39	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	150	14,98/9,99/31,58/277,67
Батон пшеничный	20	1,44/0,13//9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13//9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/4,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/15,4/72	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/1,14
Горячий бутерброд на батоне (помидор,сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
			Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4