

**Примерное 20-дневное меню
школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов
январь 2024 г. - май 2025 г.**

I НЕДЕЛЯ			II 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)
Курица запеченная	100	24,9/17,0/6,255,3	Курица запеченная с соусом и зеленью	100	26,7/22,04/1,78/310,19
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,94/9/39,75/270,9	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	9,03/9,28/44,11/295,41
Блинчики со сгущенным молоком	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр поршиями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/30	2,16/0,81/14,73/75,66 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный/хлеб ржаной	50/30	3,75/1,45/24,9/131 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			СРЕДА		
Котлета мясная (Домашняя)	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74/4,2/0,85/49,98
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Плов с курицей	280	28/17,36/44,52/452,76
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	45/30	3,19/0,31/19,89/108 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	34,28/15,94/43,07/456,16	Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74/4,2/0,85/49,98	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 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	Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,75/19,59/130,79
Кондитерское изделие (вафли)	50	0,15/15/32/34/269,5	Кондитерское изделие (вафли)	50	0,15/15/32/34/269,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/19,8/80			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Гуляш	100	20,14/18,94/4,1/267,73
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/3,2/94,4	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/3,2/94,4

**Примерное 20-дневное меню
школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов
январь 2024 г. - май 2025 г.**

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/эн. цен. (ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/эн. цен. (ккал)
Биточек мясной "Пионерский"	100	19,16/16,64/8,74/261,98	Бефстроганов	100	20,54/20,6/3,99/284,44
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/30	1,78/0,18/11,05/60 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,94/9/39,75/270,9	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,8/14,96/33,54/307,79
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74/4,2/0,85/49,98	Оладьи с джемом (3 шт.)	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91
Батон пшеничный/хлеб ржаной	50/20	3,75/1,45/24,9/131 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,4/0,13/9,83/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			СРЕДА		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74/4,2/0,85/49,98
Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/30	2,16/0,81/14,73/75,66 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
			Кондитерское изделие (печенье)	50	3,34/12,84/32,34/219,5
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,94/9/39,75/270,9	Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20/45	1,44/0,13/9,83/50,44 2,97/0,54/18,09/89,1
Сыр поршиями	20	4,88/4,72/0/62	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	11,06/10,48/41,37/304,08	Людя-кебаб с томатным соусом и зеленью	100	14,1/10/14/202,2
Батон пшеничный/хлеб ржаной	50/25	3,75/1,45/24,9/131 1,42/0,27/9,3/45,32	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/3,2/94,4