

Примерное 20-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов (март - май 2022г) г. Новокузнецк					
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 рисовая молочная с маслом	200	2,27/6,05/30,4/197,13	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,23/7,2/34,3/230,92
Блинчики с маслом (2шт)	90/10	8,9/10,3/46,5/313,9	Кондитерские изделия промышленного производства/кондитерские изделия кондитерского цеха	32/50	0,32/0,03/25,6/105,6 3,19/10,88/30,9/235
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Запеканка куриная од сырной шапкой/Курица запеченная	90 90	13,83/14,42/8,03/218,79 22,41/15,3/0,54/229,77	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/128,72	Биточек из птицы с сыром/Курица запеченная	90 90	18,18/15,75/11,7/261,8 22,41/15,3/0,54/229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/128,72
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/18,6/73	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/8,4	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Котлета мясная "Домашняя" (свинина, говядина, курица) / Мясо тушеное (говядина)	90 90	15,2/14,04/8,9/222,75 20,01/18,11/3,35/253,84	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофель запеченный с сыром	150	4,04/5,03/23,05/153,63 3,04/4,76/20,01/135,04	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
"Парабола"/ Картофельное пюре	150		Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты свежие в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18/14,1/31,35/328,8	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
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
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Какао с молоком	200	3,63/2,73/22,9/130,69
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью/Гуляш	90 50/50	12,69/9/12,6/181,98 15,3/17,69/3,55/234,55

Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/ 5,94/202,68	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/197,8 4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/ 49,98
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48  1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60  1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/ 78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Макаронны, запеченные с сыром "Задавака"	150	8,14/7,55/34,07/236,8 1	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,8/7,46/27/ 202,2
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/ 54,9	Блинчик со сгущенным молоком (1шт)	45/10	4,45/5,15/ 23,25/156,95
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72  1,71/,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72  1,71/0,33/11,16/54,3 9
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/ 131,4	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/ 8,4	Котлета мясная "Домашняя"(свинина, говядина, курица)/ Бефстроганов	90 50/50	15,2/14,04/8,9/222,7 5 15/20/5,01/260
Биточек мясной	90	17,82/11,97/ 8,28/211,77 15,3/17,69/3,55/234,5 5	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
"Пионерский"/Гуляш	50/50				
Картофельное пюре	150	3,04/4,76/20,01/135,0 4	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/ 46,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72  1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60  1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/18,6/73	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/ 69
Запеканка овсяно-творожная со сгущенным молоком	150	22,38/11,74/ 32,58/327,28	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/ 32,85/340,95
Хлеб пшеничный	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/ 49,98
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/ 100,8	Хлеб пшеничный	20	1,44/0,13/ 9,83/50,44
			Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/ 7,44/36,26
			Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/ 13,88/56,93
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/ 46,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,64/  1,59/192,16	Биточек из рыбы "Водолей"/ Рыба запеченная с сыром	90 90	15,03/9,99/14,58/208 ,08 19,26/3,42/3,15/120, 87
Макаронны отварные	150	5,22/5,35/32,16/197,6 7	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,8 5
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60  1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72  1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/ 96
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/ 54,9	Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,5/ 8,4

Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Гуляш	50/50	15,3/17,69/ 3,55/234,55
Горячий сэндвич с сыром	75	9,2/8,1/22,5/199,8	Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/ 32,17/197,84
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
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4