ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ



ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

Март - май

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I НЕДЕЛЯ** | | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал)** | **II НЕДЕЛЯ** | | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал)** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** |
| Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом | 200/20/5 | 9,15/14,85/50,01/366,18 | Каша рисовая молочная с персиками и маслом | 200/5 | 6,56/7,17/34,23/227,55 |
| Горячий сэндвич с сыром (хлеб пшеничный, сыр) | 75 | 9,22/8,1/22,5/199,8 | Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке (печенье/пряник/зефир) | 1шт | 2,7/3,3/29,25/157,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2/0,22/9,88/46,4 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 |
| Чай травяной | 200 | 0,4/0,2/11,2/47 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/015/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 |
|  |  |  | Чай с лимоном и мятой | 200 | 0,4/0,2/19,8/47,6 |
|  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРНИК** |  |  | **ВТОРНИК** |  |  |
| Мясо тушеное в сметане | 90 | 21,24/7,47/2,7/162,9 | Икра кабачковая | 60 | 0,84/4,2/3,66/57,12 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 5,8/5,2/39,4/243 | Биточек из птицы «Нежный»/Курица запеченная | 90 | 16,56/14,22/11,7/240,93  22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4/4,9/36,4/211,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/25 | 1,47/0,1/9,67/47 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47 |
| 1,5/0,28/12,35/58 | 1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Какао с молоком | 200 | 3,63,3/5/144 | Чай с сахаром | 200 | 0,01/0/12/48 |
| **СРЕДА** |  |  | **СРЕДА** |  |  |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 34,04/13,35/42,02/450,38 | Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш из говядины «Смоляной бочок» | 90 (75/75) | 12,69/9/12,6/181,98  23,04/26,61/5,32/352,92 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 | Капуста тушеная | 150 | 3,75/6,9/23,3/148,9 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17,5 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,07/0,01/15,31/61,62 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 |
|  |  |  | Компот фруктово-ягодный (смородина) | 200 | 0,2/0/20,4/82 |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7220,2 | Салат из свежих огурцов / Огурцы порционные | 60 | 0,48/4,86/1,2/50,28  0,42/0,06/1,14/6,6 |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 | Плов из булгура с курицей | 240 | 25,24/9,19/28,48/297,6 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,7/70,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/015/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,07/0,01/15,31/61,62 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7/3,6/28,4/152 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА** |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  |
| Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 | Маринад из моркови «Чудесный» | 60 | 0,77/3,04/5,62/76,14 |
| Котлета мясная «Деликатесная» / Гуляш из говядины «Смоляной бочок» | 90 /(75/75) | 14,4/20,43/8,91/284,4  23,04/26,61/5,32/352,92 | Рыба запеченная с сыром | 90 | 19,26/3,42/3,15/120,87 |
| Картофель запеченный с сыром «Парабола» | 150 | 4,3/3,87/27,21/200,2 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/015/14,5/70,5 |
| 1,2/0,22/9,88/46,4 | 1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Компот из кураги | 200 | 1,3/0/23,73/96 | Компот фруктово-ягодный (вишня) | 200 | 0,4/0/0,2/27,6/114 |

ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ



ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

Март - май

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III НЕДЕЛЯ** | |  | **IV НЕДЕЛЯ** | | |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал)** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Выход, гр.** | | **Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г)**  **Эн.цен.(ккал)** |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 5,53/8,5/32,4/229,4 | Каша пшенная молочная с маслом | 200 | | 7,7/9,4/35,8/283,6 |
| Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке (печенье/пряник/зефир) | 50 | 2,7/3,3/29,25/157,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | | 0,64/0,64/14,17/70,5 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,42/0/54,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | | 1,47/0,1/9,67/47  1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Какао с молоком | 200 | | 3,6/3,3/25/144 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7/3,6/28,4/152 |  |  | |  |
| **ВТОРНИК** |  |  | **ВТОРНИК** |  | |  |
| Фрикадельки мясные / Гуляш из говядины «Смоляной бочок» | 90  (75/75) | 14,22/19,71/12,06/283,05  23,04/26,61/5,32/352,92 | Курица запеченная | 90 | | 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 | Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом | 150 | | 6,45/4,8/30,45/190,95 |
| Фрукты в ассортименте (груша) | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Сыр порциями | 15 | | 3,48/4,42/0/54,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | | 2,2/0,15/14,5/70,5 |
| 1,2/0,22/9,88/46,4 | 1,2/0,22/9,88/46,4 |
| Компот фруктово- ягодный (клубника) | 200 | 0,13/0,03/26/106,2 | Чай с шиповником | 200 | | 0,4/0,6/17,8/78,6 |
| **СРЕДА** |  |  | **СРЕДА** |  | |  |
| Омлет с сыром | 150 | 18,75/19,5/2,7/261,45 | Капуста квашеная | 60 | | 0,42/4,98/1,02/52,26 |
| Оладьи с маслом | 95/5 | 5,4/1/31,2/245,5 | Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 | | 16,39/6,59/14,43/208,08  19,71/15,75/6,21/245,34 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Картофель запеченный | 150 | | 3,15/4,5/17,55/122,85 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,01/0/12/48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | |
|  |  |  | Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква) | 200 | 0,12/0/16,12/64,94 | |
| **ЧЕТВЕРГ** |  |  | **ЧЕТВЕРГ** |  |  | |
| Икра свекольная | 60 | 1,17/4,87/6,97/90,35 | Запеканка из творога с соусом шоколадным | 150 | 18,9/14,1/31,35/328,8 | |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/135,12 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,17/70,5 | |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,6/7,74/20,4/141 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47  1,2/0,22/9,88/46,4 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,47/0,1/9,67/47  1,2/0,22/9,88/46,4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7/3,6/28,4/152 | |
| Компот фруктово - ягодный (малина) | 200 | 0,24/0/15/26,3/109,5 |  |  |  | |
| **ПЯТНИЦА** |  |  | **ПЯТНИЦА** |  |  | |
| Мясо тушеное с картофелем | 240 | 20,88/8,88/24,48/261,6 | Гуляш из говядины «Смоляной бочок» | 75/75 | 23,04/26,61/5,32/352,92 | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,64/0,64/14,17/70,5 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,4/4,9/36,4/211,5 | |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,2/0,15/14,5/70,5  1,2/0,22/9,88/46,4 | |
|  |  |  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2/0/28/110 | |