



**Завтрак «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март-Май 2024 г.
для ОУ №**

**5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,
55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф**

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 кукурузная молочная с маслом	258	9,22/9,17/43,02/290,33	Каша рисовая молочная с фруктами и маслом	258	7,84/8,99/39,84/271,28
Блинчики с маслом (2 шт)	116	5,66/12,51/34,58/282,51	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	62	34,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	100	13,91/11,11/13,67/211,53
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	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	20/20	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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25 /76,95	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Пудинг из творога с фруктами со сгущенным молоком NEW	200	28,34/13,66/40,27/399,47	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
			Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Филе птицы тушеное в сливочно – сырном соусе с куркумой NEW	100	21,95/21,21/2,85/347,04
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
III НЕДЕЛЯ			IV 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)
Макароны отварные со сливочным сыром NEW	180	12,07/11,44/49,75/350,79	Каша овсяная молочная с маслом	258	10,32/10,99/37,36/289,88
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Оладьи со сгущенным молоком 2 шт NEW	60	3,3/10,75/16,04/174,93
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	100	1,94/6,09/3,8/80,64	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колбнки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
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	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Жаркое с мясом	280	16,48/25,47/29,95/416,98	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики со сгущенным молоком	106/15	6,43/10,66/41,15/295,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,36/15,59/38,85/428,08	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	100	20,55/4,15/2,79/129
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

Стоимость питания 1 дня 135,00 руб.