



ЗАВТРАК «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
Для учащихся 1-4 классов
Март 2022 г – Май 2022г.
 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

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

| I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | |
|---|--|---------------|---|---|--|---|--|
| | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | | 205 | 6,31/7,15/31,59/215,25 | Каша кукурузная молочная с маслом | | 205 | 7,17/7,38/35,05/234,72 |
| Блинчики с маслом | | 90 | 4,59/13,41/26,9/250 | Кондитерское изделие промышленного производства | | 32 | 0,32/0,03/25,6/105,6 |
| Батон пшеничный | | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | 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 | 0,2/0/11/45,6 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| *Фруктовый десерт (дополнительное питание) | | 100 | 0/0/15,0/60 | Молочный десерт | | 90 | 1,35/0/11,7/54 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | | |
| Кукуруза консервированная | | 60 | 1,32/0,24/8,82/40,8 | Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью (курица, говядина) | | 90 | 12,69/9/12,6/181,98 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Рис отварной с маслом | | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Спагетти отварные с маслом | | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | | 17 | 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 |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | | |
| Огурцы порционные | | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 | Горошек консервированный | | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | | 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75/ | Рыба тушеная с овощами (минтай) | | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 |
| Картофель запеченный с сыром | | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Картофель запеченный с зеленью | | 150 | 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 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 | 0,4/0/27/110 | Компот из кураги | | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | | |
| Фрукты в ассортименте | | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Запеканка из творога с шоколадным соусом | | 150 | 18,9/14,1/31,35/328,8 | Омлет с сыром | | 150 | 18,75/19,5/2,7/261,45 |
| Батон пшеничный | | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Батон пшеничный | | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 |
| 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 | 0,2/0/11/44,8 | Какао с молоком | | 200 | 6,64/5,14/18,6/148,4 |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW | | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Фрукты в ассортименте | | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 | Биточек из птицы с сыром | | 90 | 18,1/15,7/11,7/261,8/ |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Каша гречневая вязкая с маслом | | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 |
| 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 | 0/0/19,2/76,8 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | |
| | | | | | | | |
| Макаронные отварные с сыром и маслом | | 150 | 7,65/5,25/40,2/238,2 | Каша овсяная молочная с маслом | | 205 | 7,79/11,89/26,65/244,56 |
| Фрукты в ассортименте | | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Блинчик со сгущенным молоком | | 50 | 4,45/5,15/23,25/156,95 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72 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 |
| Молочный десерт | | 200 | 6,6/5/17,6/140 | Фруктовый десерт | | 250 | 1,5/0/31,25/131 |
| ВТОРНИК | | | | ВТОРНИК | | | |
| Сыр порциями | | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Фрукты в ассортименте | | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 |
| Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью NEW | | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | | 150 | 19,2/14,7/32,85/340,95 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | | 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Батон пшеничный | | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,4/0/27/110 | Хлеб ржаной | | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | | Чай с сахаром и лимоном | | 200 | 0,2/0/11/45,6 |
| СРЕДА | | | | СРЕДА | | | |
| Фрукты в ассортименте | | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | | 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75/ |
| Запеканка овсяно -творожная со сгущенным молоком NEW | | 150 | 22,38/11,74/32,58/327,28 | Рис отварной с маслом | | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Батон пшеничный | | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 | Сыр порциями | | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб ржаной | | 20 | 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 |
| Горячий шоколад | | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | | 200 | 0/0/20/80,40 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | ЧЕТВЕРГ | | | |
| Салат из свежих огурцов | | 60 | 0,48/4,86/1,2/50,28 | Фрукты в ассортименте | | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Биточек мясной (говядина, курица) | | 90 | 17,82/11,97/8,28/211,77/ | Биточек из рыбы (минтай) | | 90 | 15,03/9,99/14,58/208,08 |
| Макаронные отварные с маслом | | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Картофель запеченный | | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 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 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Компот из кураги | | 200 | 1/0/23,6/98,4 |
| ПЯТНИЦА | | | | ПЯТНИЦА | | | |
| Фрукты в ассортименте | | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Огурцы порционные | | 60 | 0,42/0,06/1,02/6,18 |
| Омлет натуральный | | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 | Гуляш (говядина) | | 90 | 14,88/13,95/3,3/198,45 |
| Горячий сандвич сыром | | 75 | 9,2/8,1/22,5/199,8 | Спагетти отварные с маслом | | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| 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 |

