



**Завтрак «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март-Май 2024 г.**

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,94,99

| 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 | 4,65/1,8/30,88/162,44 |
| 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 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 100 | 22,42/22,57/2,33/304,45 | Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе с куркумой NEW | 100 | 21,95/21,21/2,85/347,04 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 |
| 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 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,17/81,3 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 | Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Котлета мясная | 100 | 17,57/14,96/12,48/255,66 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,03/1,84/4,88/90,74 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Картофель запеченный с зеленью | 180 | 3,88/6,13/30,36/191,75 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 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 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | 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 | 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 | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | Помидоры порционные | 100 | 1,1/0,2/3,8/24 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью | 100 | 13,91/11,11/13,67/211,53 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 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 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,06/0/19,25 /76,95 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | ПОНЕДЕЛЬНИК | | |
| 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 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 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 | Огурцы порционные | 100 | 0,8/1/2,6/14 |
| Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Гуляш | 100 | 16,81/16,25/4,04/230,09 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| 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 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Блинчики со сгущенным молоком | 121 | 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 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| 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 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 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 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Жаркое с мясом | 280 | 16,48/25,47/29,95/416,98 | Котлета мясная | 100 | 15,37/14,45/13,79/248,03 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5 |
| | | | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/19,94/80,30 |

Стоимость питания 1 дня 135,00 руб.