



**Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.**

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	250/8	9,22/9,17/43,02/290,33	Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом NEW	250/25/8	11,24/10,65/54,4/359,05
Блиночки с маслом	116/10	6,15/13,59/37,56/306,87	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 в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Филе птицы запеченное с помидорами	100	18,45/17,24/1,54/236,59
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		
Салат из морской капусты	100	0,78/8,37/4,97/98,04	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка из мяса с овощами NEW	100	14,57/16,79/5,66/235,19	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	Блиночки с маслом	116/10	6,15/13,59/37,56/306,87
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,36/15,6/38,86/428,04	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
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	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	10,32/10,99/37,36/289,88
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Оладьи со сгущенным молоком 2 шт	50/10	3,3/10,75/16,04/174,93
Каша рисовая молочная с ягодным соусом и маслом NEW	250/25/8	7,84/9,04/52,42/322,4	Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Капуста квашеная	100	1,66/8,08/2,76/93,08	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Птица тушеная с картофелем NEW	280	19,89/25,15/29,48/425,86
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога с ягодой со сгущенным молоком	200	24,08/13,75/43,74/396,32	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком NEW	200	31,25/15,36/45,72/449,95
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
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	Кондитерское изделие промышленного производства	30	9/8/10/147
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82
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 в индивидуальной упаковке	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	Макароны 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	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 145,00 руб.