



**Комплекс «Завтрак школьника»  
для обучающихся 5-11 классов  
Перемены с 08:00 до 12:00  
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.  
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,70,77,80**

| I НЕДЕЛЯ   |            | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ  |            | Пищевая/энергетическая<br>ценность<br>Б/Ж/У/<br>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 <b>NEW</b>  | 250/25/8   | 11,24/10,65/54,4/359,05                                       |
| Блинчики 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  |
| <b>ВТОРНИК</b>   |            |   | <b>ВТОРНИК</b>   |            |   |
| 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      | 2,28/0,24/14,76/70,5/<br>1,98/0,36/12,06/59,4                 | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>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  |
| <b>СРЕДА</b>   |            |   | <b>СРЕДА</b>   |            |   |
| Морская капуста <b>NEW</b>                                 | 100        | 0,46/8,45/1,38/82,96  | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке                      | 17         | 2,48/3,96/0,68/48,11  |
| Запеканка из мяса с овощами <b>NEW</b>                     | 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    | Хлеб пшеничный/ржаной  | 45/30      | 3,42/0,36/22,14/105,75/<br>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  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |            |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |            |   |
| Фрукты в ассортименте                                      | 150        | 0,6/0,6/14,7/70,5   | Блинчики 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  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>   |            |   | <b>ПЯТНИЦА</b>   |            |   |
| 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        | 13,91/11,11/11/13,67/211,53                                   |
| 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>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   |
| <b>III НЕДЕЛЯ</b>  |            |   | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>   |            |   |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |            |   | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>   |            |   |
| 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 <b>NEW</b> | 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  |  |            |   |
| <b>ВТОРНИК</b>   |            |   | <b>ВТОРНИК</b>   |            |   |
| 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 <b>NEW</b>                        | 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                    |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                      | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>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   |  |            |   |
| <b>СРЕДА</b>   |            |   | <b>СРЕДА</b>   |            |   |
| 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 <b>NEW</b> | 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  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |            |   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |            |   |
| 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                 | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20      | 1,52/0,16/9,84/47/<br>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  |
| <b>ПЯТНИЦА</b>   |            |   | <b>ПЯТНИЦА</b>   |            |   |
| 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/<br>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/<br>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.**