



**Комплекс «ГПД завтрак»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 8:00 до 12:00
Сентябрь-Октябрь 2024 г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,60,61,70,77,80**

| 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 | 205 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом | 205 | 7,21/6,47/34,77/225,07 |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 126 | 6,15/13,59/37,56/306,87 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 40 | 3,0/1,16/19,92/104,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0,7,4/30,26 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | Фруктовый десерт | 100 | 0/0/15/60 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Филе птицы запеченное с помидорами NEW | 90 | 16,6/15,52/1,38/212,93 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| 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 |
| 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 | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 | Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Котлета мясная | 90 | 15,81/13,47/11,23/230,1 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,63/1,66/4,39/81,67 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Картофель запеченный с зеленью | 150 | 3,23/5,11/25,3/159,79 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50 / 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 перенками с карамельным соусом NEW | 150 | 20,17/12,46/27,89/305,12 | 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 | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| | | | 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 | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью | 90 | 12,52/10/12,3/190,38 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| 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 |
| 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 | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Каша овсяная молочная с маслом | 205 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 | Олады со сгущенным молоком (2 шт.) | 60 | 3,3/10,75/16,04/174,93 |
| Каша рисовая молочная с маслом | 205 | 6,32/7,15/31,68/216,02 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| 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 | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 | Гуляш | 90 | 15,13/14,63/3,64/207,09 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| 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 с маслом | 126 | 6,15/13,59/37,56/306,87 |
| Запеканка из творога с ягодным соусом | 150 | 22,95/10,05/32,59/314,86 | Пудинг из творога с джемом из абрикосов и тыквы NEW | 150 | 21,24/10,87/23,93/279,77 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,97/78,6 | 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 | 15 | 3,48/4,43/0/54,60 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Рыба запеченная с помидорами и сыром NEW | 90 | 18,61/5,33/2,89/133,04 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 |
| 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 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,6/0,6/15,4/72,0 | Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Жаркое с мясом | 240 | 14,13/21,83/25,67/357,41 | Котлета мясная | 90 | 13,84/13/12,41/223,23 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Сложный гарнир рис отварной с овощами №2 NEW | 150 | 3,31/13,24/25,95/237,16 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/19,94/80,30 |

