



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
Блинички 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.	IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	
Макароны 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	Блиничек 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
Макароны 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