

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 классов
март - май 2022г**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецептур ы	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецепту ры
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр.		
Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,5/14,5/32,5/ 298,25	59	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	250/8	8,8,75/41,75/277,5	169
Бутерброд с сыром	35	4,97/8,01/7,56/112,2	341	Изделие кондитерское	50	3,39/12,83/32,35/219,5 1,65/15/32,35/269,5 2,7/3,3/29,25/157,5	161
Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56	17	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Хлеб ржаной	30	1,71/0,33/11,16/54,39	120	Кофейный напиток без молока	200	0,3/0,07/12,37/46,99	86
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114				
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Котлета из птицы "Ряба"	100	18,4/15,8/13/267,7	84	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0/8,6/38	24/ 137
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	54	Котлета из птицы "Ряба"	100	18,4/15,8/13/267,7	84
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	64
Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
				Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
СРЕДА				СРЕДА			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465	69	Люля-кебаб с томатным соусом	100	14,1/10/14/202,2	153
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0/8,6/38	24/ 137	Капуста тушеная	180	4,14/6,48/21,6/162,18	122
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 30	2,13/2,33/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	119/ 120
				Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	98
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/1,6/291,6	66	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/305,2	896
Блинчик со сгущенным молоком	80/ 20	7,12/8,24/37,2/251,12	166	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	95				
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	9	Рыба запеченная в омлете	100	22,8/9/4,6/191	147
Котлета мясная "Лукуморье"	100	19,8/13,3/9,2/235,3	152	Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	50
Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207,72	50	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110	98				

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецепту ры	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетич еская ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецепту ры
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр.		
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,9/8,75/38,78/263,68	56	Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	10,73/10,15/40,08/295	168
Блинчик со сгущенным молоком	40/ 10	3,56/4,12/18,6/125,56	166	Изделие кондитерское	50	3,39/12,83/32,35/219,5	
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 36,26	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,65/15/32,35/269,5 2,7/3,3/29,25/157,5	119/ 120
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	116	Какао с молоком	200	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	115
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Биточек мясной "Пионерский"	100	19,8/13,3/9,2/ 235,3	91	Биточек из птицы "Нежный"	100	18,4/15,8/13/267,7	194
Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	50	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,5/9,25/38,5/276	168
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 30	1,42/0,14/8,84/48 1,71/0,33/11,16/54,39	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	119/ 120
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	95	Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101
СРЕДА				СРЕДА			
Омлет с говядиной	200	27/23,6/3,8/334,2	167	Рыба тушеная с овощами	150	20,7/17,7/2,85/250,65	75
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46	24/ 137	Картофель запеченный со сметаной/ Картофельное пюре	180	4,32/5,4/30,78/189,9 3,78/3,96/9,36/26,82/ 207,72	140/ 50
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 36,26	119/ 120	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	119/ 120
Кофейный напиток без молока	200	0,3/0,07/12,37/46,99	86	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	9	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465	69
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	80	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0/8,6/38	24/ 137
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,5/9,25/38,5/276	168	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	119/ 120
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,84/48 36,26	119/ 120	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,16/0/14,99/60,64	124				
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Мясо тушеное с картофелем	280	24,36/10,36/28,56/305,2	87	Мясо тушеное	110	22/20,77/3,54/284,57	88
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46	24/ 137	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	53
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 30	2,13/2,33/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	119/ 120	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	119/ 120
				Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64	98/ 124