

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов
март-май 2023г**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эп.цен. (ккал)	рецеп- туры	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эп.цен. (ккал)	рецепту- ры
ПОНЕДЕЛЬНИК	Вес пор- ции, гр.			ПОНЕДЕЛЬНИК	Вес пор- ции, гр.		
Каша рисовая молочная с маслом	250/ 8	7,9/8,75/38,78/ 263,68	56	Каша молочная "Дружба"	250	8,2/10,5/43,88/301,4	93
Блинчик со сгущенным молоком	80/ 20	7,12/8,24/37,2/251,12	166	Бисквит в ассортименте	40	1,6/6/18,4/134	
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 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 и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113	Коктейль молочный	200	52/4/21/138	438/а
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Курица запеченая	100	24,9/17/0,6/255,3	81	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/ 137
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	54	Биточек из птицы с сыром	100	20,2/17,5/13/209,9	199
Сыр сливочный	17	1,7/4,42/0,85/49,98	1/1.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	54
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 30	2,13/2,33/13,26/72 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
Напиток витаминизированный	200	0/0/37,2/148	б/н	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	б/н
СРЕДА				СРЕДА			
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	28	Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	172
Котлета мясная " Лукуморе"/ Мясо тушеное	100/ 110	19,8/13,3/9,2/235,3 22/20,77/3,54/284,57	152/ 88	Рыба тушеная с овощами	150	20,7/17,7/2,85/250,65	75
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	30/ 20		119/ 120
Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64	98/ 124	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110	98
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/ 137	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/ 137
Запеканка из творога с соусом шоколадным	150	18/14,1/31,35/328,8	196	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	66
Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	44	Бутерброд с сыром	35	4,97/8,01/7,56/122,2	341
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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Горошек консервированный	100	3,1/0,2/7,1/41	172	Люля-кебаб с томатным соусом с зеленью/Гуляш	100/ 100	14,1/10/14/202,2 / 16,54/15,5/3,67/220,5	153/ 89
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	80	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	53
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	65	Сыр сливочный	17	1,7/4,42/0,85/49,98	1/1.
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	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У	№ рецеп- туры	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У	№ рецепту- ры
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр.	(г), Энциен. (ккал)		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр.	(г), Энциен. (ккал)	
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
Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56	17	Бисквит в ассортименте	40	1,6/6/18,4/134	б/н
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/ 137	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	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114	Коктейль молочный	200	52/4/21/138	438/а
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	28	Сыр сливочный	17	1,7/4,42/0,85/49,98	1/1.
Биточек мясной "Пионерский"/Гуляш	100	19,8/13,3/9,2/ 235,3/ 16,54/15,5/3,67/220,5	91/ 89	Биточек мясной "Пионерский"/ Бефстроганов	100/ 110	19,8/13,3/9,2/ 235,3 20,35/9,79/5,94/193,38	91/ 126
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	180	3,73/6,84/38,2/157	440	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	53
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
Напиток витаминизированный	200	0/0/37,2/148	б/н	Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	б/н
СРЕДА				СРЕДА			
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	66	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/ 137
Блинчик со сгущенным молоком	80/ 20	7,12/8,24/37,2/251,12	166	Рыба запеченная в омлете	100	22,8/9/4,6/191	147
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/ 137	Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	50
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	30/ 20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	116	Кофейный напиток без молока	200	0,3/0,07/12,37/46,99	86
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Сыр сливочный	17	1,7/4,42/0,85/49,98	1/1.	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/ 137
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	80	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,5/15,6/30/248,75	69
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	65	Суп молочный с вермишелью	200	6,4/5,2/18/144,8	44
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
Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64	98/ 124	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Мясо тушеное с картофелем	280	24,36/10,36/28,56/305, 2	87	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	28
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0/8,6/38	24/ 137	Гуляш	100	16,54/15,5/3,67/220,5	89
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 30	2,13/2,33/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	119/ 120	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	65
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
				Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	

