Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.

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 рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW	106/15	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка из птицы с цветной капустой NEW /Курица запеченная	90 90	13,63/13,22/7,67/205,95/ 23,81/19,83/0,72/274,56	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) Картофельное пюре с маслом	90 150	15,51/15,07/8,44/232,47 3,3/7,8/22,35/173,1/	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Жаркое с мясом	240	15,67/24,4/24,59/382,65	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,30/159,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,32/0,24/8,04/39,6
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	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,43/11,52/34,29/337,45	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
			Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком	200 200	6,64/5,15/16,81/141,19/ 6,28/4,75/19,59/130,79
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Биточек мясной (говядина, курица) /Гуляш	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 16,56/15,75/2,84/219,6
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	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW	200/20/5	5,55/7,36/29,68/208,58	Оладьи с джемом	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Батон пшеничный	45	3,38/1,3/22,41/117,9	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**		
Икра овощная	60	1,02/7,98/3,05/88,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой NEW /Мясо тушеное	90 90	16,13/14,75/7,18/227,13 16,41/15,33/1,91/211,4	Котлета мясная (говядина, свинина, курица) /Бефстроганов	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47 17,02/17,14/3,46//236,91
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	Запеканка из творога с ягодным соусом NEW	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,304/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы /Рыба запеченная с сыром	90 90	11,49/6,78/5,93/130,92 18,50/3,73/2,51/116,1
Макароны 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/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25/ 1,98/0,36/12,06/59,40
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92