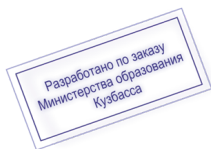


**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2023 г.**

| 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 кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 7,32/7,29/34,18/230,69 | Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW | 200/5 | 6,23/7,14/31,66/215,55 |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 80/10 | 4,39/9,71/26,83/219,19 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08/7,25/0,13/66,1 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04/0,7,4/30,26 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Фруктовый десерт | 190 | 5/0,4/2/25 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| | | | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой / Филе птицы тушеное с овощами | 90 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 15,77/13,36/1,61/190,47 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Филе птицы тушеное в сливочно – сыром соусе NEW | 90 | 19,78/24,51/2,52/312,28 |
| Масло сливочное порциями | 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15 | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 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 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Мясо тушеное | 90 | 18/16,5/2,89/232,8 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,86/1,65/4,94/84,8 |
| Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с сыром | 150 150 | 3,28/7,81/21,57/170,22 4,1/5,51/25,26/166,85 | 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 | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Запеканка из творога с шоколадным соусом | 150 | 25,34/11,2/29,53/322,83 | Омлет с сыром | 150 | 18,86/20,22/2,79/270,32 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,15/16,81/141,19 |
| | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 | 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 | Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш | 90 90 | 12,52/10/12,3/190,38 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| 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/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | 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 |

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4
КЛАССОВ
Март – Май 2023 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. | |
| Макароны отварные с сыром и маслом | 150 | 7,85/5,23/41,29/243,85 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 40/10 | 2,9/3,99/18,99/127,19 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4 | Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,94/78,6 |
| 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 | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW /Помидоры порционные | 60 60 | 1,16/3,65/2,28/48,38 0,66/0,12/2,28/14,4 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица)/ Бефстроганов | 90 90 | 15,51/15,07/8,44/232,47/ 18,49/18,54/3,59/256 |
| Мясные колобки NEW/Гуляш | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 18,13/17,05/3,69/240,96 | Картофель запеченный / | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,31/5,56/25,99/167,07 | Сыр порциями | 15 | 3,48/4,43/0/54,60 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| 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 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50 | 4,84/4,43/9,87/99,54 | Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW | 150 | 21,5/13,61/31,05/333,11 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,71/11,96/32,3/342,12 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 |
| 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 | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Куриные наггетсы с томатным соусом и зеленью/ Филе птицы тушеное с овощами | 105 90 | 12,38/10,59/16,84/167,46/ 15,77/13,36/1,61/190,47 | Биточек из рыбы / Рыба запеченная с сыром | 90 90 | 14,8/13,02/12,17/226,36/ 18,5/3,73/2,51/116,1 |
| Макароны 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 | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 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 кураги | 200 | 0,83/0,04/15,16/64,22 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/15,45/70,5 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,6/1,56/8,4 |
| Жаркое с мясом | 240 | 20,15/19,08/24,59/350,62 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Чай с облепихой | 200 | 0/0/17,88/69,66 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |