Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 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 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 ягодным соусом (2 шт) NEW	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,44/0,13//9,83/50,44/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,8/0,68/12,28/63,05/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка куриная под сырной шапкой /Курица запеченная	90 90	20,18/20,31/2,1/274/ 2,41/15,3/0,54/229,77	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
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	1,7/4,42/0,85/49,98	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,4/0,14/8,8/48 1,42/0,27/9,3/45,32	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
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Котлета мясная (говядина, курица) Картофельное пюре с маслом/	90 150	17,24/14,97/7,9/235,78 3,3/7,8/22,35/173,1/	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Жаркое с мясом	240	18,71/29,05/24,59/437,02	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	35/25	2,66/0,28/17,22/82,25 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200 200	0,37/0/14,85/59,48 0,15/0,04/12,83/52,45
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	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 с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком/ Кофейный напиток с молоком	200 200	6,64/5,14/18.6/148,4 6,28/4,75/19,59/130,79
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фруктовый десерт	250	0/0/37,5/150	Салат из капусты с морковью /Маринад из моркови	60 60	0,8/5,0/7,56/79,6 1,2/4,26/6,18/67,92
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Биточек мясной /Гуляш	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 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 шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
СУББОТА			**СУББОТА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	24,38/10,3/35,75/335,9
Батон пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6

Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2022 г. – Февраль 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.**	
Каша манная молочная с персиками и маслом NEW	200/20/5	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Оладьи с джемом (2 шт)	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Батон пшеничный/хлеб ржаной	25/20	1,8/0,68/12,28/63,05/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/хлеб ржаной	20/20	1,44/0,13//9,83/50,44/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Фруктовый десерт	200	1,2/4/25/104,8	Молочный десерт	250	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,11/31,32	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Биточек мясной /Мясо тушеное	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 18/16,5/2,89/232,8	Котлета мясная (говядина, курица) /Бефстроганов	90 90	17,24/14,97/7,9/235,78 18,49/18,54/3,59/256
Картофель запеченный с сыром	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 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	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,40
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога с ягодой NEW	150	16,03/7,85/31,16/261,16	Масло сливочное порциями/ Масло сливочное шоколадное порциями	15 15	0,12/10,88/0,19/99,15/ 0,06/3,1/0,95/32,05
Батон пшеничный/хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/30	2,63/1,01/17,43/91,7/ 1,98/0,36/12,06/59,40
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощным чатни	90	14,07/14,61/1,23/193,69	Запеканка из рыбы под сырной шапкой NEW /Рыба запеченная с сыром	90 90	18,4/11,32/9,43/214,33 19,26/3,42/3,15/120,87
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный	150 150	3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов/ Компот фруктово - ягодный	200 200	0,37/0/14,85/59,48 0,23/0,11/12,95/54,16
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Яблоко запеченное с творогом	75	4,21/1,13/20,86/111,57	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,78/8,33/32,87/241,61	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Батон пшеничный/хлеб ржаной	35/40	2,63/1,01/17,43/91,7/ 2,64/0,48/16,08/79,2	Спагетти отварные с маслом/ Пельмени отварные с маслом	150 210	6,45/4,05/40,2/223,65/ 16,96/24,61/31,12/416,03
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,13/0,21/13,26/72/ 2,64/0,48/16,08/79,2
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
СУББОТА			**СУББОТА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,95/32,3/342,12
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18.6/148,4