

*Ирина Степановна*  
 2022.10.27  
 2022.10.27

ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
 Сентябрь – октябрь 2022г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК	ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК
	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цел.(ккал)	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цел.(ккал)		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/Эн.цел.(ккал)	
Каша рисовая, молочная с маслом	200/5	6,3/17,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/23,38/35,05/234,72			
Блишечки с шоколадным соусом (сладкий)	80/10	4,92/8,86/17,52/35,11	Сыр персики	15	3,66/3,54/0,46/5			
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/1,2/8,63/0,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/3,26/7,77 1,14/0,22/7,44/36,26			
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0,11/44,8			
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0,11/45,6	Молоконый десерт	200	5,4/4,2/18/131,4			
Фруктовый десерт	250	1,5/0,31/28/131						
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>					
Яблочки с начинкой с овощами (сладкий)	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Фрукты в ассортименте (облоки)	150	0,6/0,16/95,69			
Дуриан пшеничный	90	22,4/17,5/30,5/229,77	Мясные изделия – котлетный соусом и зеленью/ Куроча запеченная	105	12,39/10,59/16,84/167,46 22,4/17,5/30,5/229,77			
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/5,9/20,4/134,25	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3			
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,4/20,85/49,98	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26			
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,06/50 1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный ягодный	200	0,6/0,20/28/1,4			
Панночк в соусе-апельсин, витаминизированный	200	0,6/0,19/27,6,8						
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>					
Омлет порционный	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Ассорти из овощей овощной	60	0,57/0,26/1,92/11,4			
Колбаса мясная/говядина, свиная, курица/	90	15,2/14,04/8,9/222,75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51			
Мясные изделия	90	18/16,5/2,89/232,8						
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Картофельное пюре с маслом	150	3,37/8,22/15,17/3,1			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Дарифрен-запеченный с зеленью	150	3,33/9,25/6,15/1,35			
Компот из сухофруктов	200	0,4/0,27/11,0	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
Фрукты в ассортименте (сладкий)	100	0,8/0,39/6,45	Фрукты в ассортименте (вишневый)	100	0,6/0,61/5,47/2			
Пуховик из овощей с соусом с яблоком	150	21,83/9,82/39,14/336,5	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/27,23/0,2			
Картофель запеченный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Булгуровый с сыром, сыр	35	4,98/5,01/9,96/107,0			
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26			
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0,11/45,6	Каша с яблоком	200	6,6/4,5/14/18,6/148,4			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>					
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке/	60	0,65/4,92/24,5/56,86	Яблочки с начинкой	90	17,25/14,98/7,87/235,78			
Премия порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Гуаш	90	18,13/17,05/3,69/240,96			
Финн пршн, тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,91/202,68	Рис отварной с маслом	150	1,5/1,98/32,95/186,45			
Сладости овсяные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,4/20,85/49,98			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,06/50 1,14/0,22/7,44/36,26			
Чай с сахаром	200	0,4/0,67/7,8/78,6	Сос. фруктов. сыр	200	0,8/0,23/294,4			

