



**Завтрак «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь - Февраль 2023-2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,94,99**

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	
				ПОНЕДЕЛЬНИК			Выход, гр.
Каша рисовая молочная с маслом		258	7,95/9,39,87/271,87	Каша кукурузная молочная с маслом		258	9,22/9,17/43,02/290,33
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW		121	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями		30	6,96/8,86/0/109,2
Батон пшеничный		30	2,25/0,87/14,95/78,6	Батон пшеничный		60	4,5/1,74/29,88/157,2
Чай с сахаром		200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром		200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Запеканка из птицы с цветной капустой NEW		100	15,15/14,69/8,52/228,84	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом		180	5,16/5,08/22,52/155,44	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью		105	12,39/10,59/16,84/167,46
Сыр сливочный		17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом		180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной		30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5	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 кабачковая		100	2/9/8,54/122	Сыр сливочный		17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная (свинина, говядина, курица)		100	17,23/16,75/9,38/258,3	Рыба тушеная с овощами		100	12,63/1,66/4,39/81,67
Картофельное пюре с маслом		180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом		180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	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 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		200	31,25/15,36/45,72/449,95	Омлет натуральный		200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный		30	2,25/0,87/14,95/78,6	Масло сливочное порциями		20	0,16/14,5/0,26/132
Чай с сахаром и лимоном		200	0,04/0,7,4/30,26	Батон пшеничный		35	2,63/1,01/17,43/91,7
				Какао с молоком		200	66,64/5,15/16,18/141,19
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови		100	1,86/7,12/10,04/114,37
Филе птицы тушеное в томатном соусе		100	16,49/14,11/4,96/213,19	Биточек мясной (говядина, курица)		100	19,16/16,64/8,74/261,98
Спагетти отварные с маслом		180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом		180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный/ржаной		20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной		30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5
Чай с шиповником		200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый		200	1/0,2/20,2/92
III НЕДЕЛЯ				IV НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом		258	10,32/10,99/37,36/289,88
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом		283	6,98/9,25/37,33/262,35	Оладьи с джемом		90	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями		15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный		60	4,5/1,74/29,88/157,2
Батон пшеничный		35	22,63/1,01/17,43/91,7	Чай с сахаром		200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром		200	0/0/7,27/28,73				
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Икра овощная		100	1,7/13,3/5,09/148	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой NEW		100	17,92/16,39/7,98/252,36	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)		100	17,23/16,75/9,38/258,3
Картофель запеченный		180	3,98/6,68/31,19/200,49	Рис отварной с маслом		180	4,01/5,89/40,72/229,79
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	0/0/19,94/80,3
СРЕДА				СРЕДА			
Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная со сгущенным молоком		200	27,57/12,11/40,72/383,58	Запеканка из творога с ягодным соусом		200	30,59/13,4/43,45/419,82
Батон пшеничный		30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр сливочный		17	2,48/3,69/0,68/48,11
Горячий шоколад		200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный		45	3,38/1,31/22,41/117,9
				Чай с сахаром и лимоном		200	0,04/0,7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Сыр порциями		20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями		20	4,64/5,9/0/72,8
Филе птицы в кисло-сладком соусе		100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы		100	12,77/7,53/6,59/145,47
Макароны отварные с маслом		180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофельное пюре с маслом		180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной		30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	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
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Фрукты в ассортименте		100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте		150	0,6/0,6/14,7/70,5
Омлет натуральный		200	15,59/16,45/2,79/222,36	Омлет натуральный		200	15,59/16,45/2,79/222,36
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)		60	5,54/4,69/14,5/123,12	Батон пшеничный		35	2,65/1,61/17,43/91,7
Чай с облепихой		200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый		200	1/0,2/20,2/92

Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.