

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г**

Исполнено по заказу
Министерства образования
Курск

| 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 |
| Блины с шоколадным соусом (2 шт) NEW | 80/10 | 4,92/8,8/31,75/233,11 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Батон пшеничный | 25 | 1,8/0,68/12,28/63,05 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/1/44,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/1/45,6 | Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 |
| Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 | | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Залезанка из птицы с овощами NEW | 90 | 12,66/9,7/6,83/161,73 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Курица запеченная | 90 | 22,41/15,3/0,54/229,77 | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная | 105 90 | 12,39/10,59/16,84/167,46 22,41/15,3/0,54/229,77 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35/3,9/20,4/134,25 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/21,03 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,74/4,2/0,85/49,98 | 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 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,57/0,36/1,92/11,4 |
| Котлета мясная | 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 |
| Мясо тушеное | 90 | 18/16,5/2,89/232,8 | Картофельное пюре с маслом /Картофель запеченный с зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Картофель запеченный с сыром | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/20 | 2,66/0,28/17,22/82,25 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 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0,27/110 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0,27/110 | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 |
| Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом NEW | 150 | 21,85/9,82/39,14/336,5 | Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Бургер с сыром NEW | 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 | 0,2/0/1/45,6 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,14/18,6/148,4 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Салат из свежих помидоров / Помидоры порционные | 60 60 | 0,65/4,92/2,15/56,86 0,66/0,12/2,28/14,4 | Биточек мясной / Гуляш | 90 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,74,42/0,85/49,98 |
| 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 | 1,78/0,18/11,05/60/ 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 |



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г**

| III НЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая и 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 пшеничная молочная с тыквой и маслом | 200/5 | 7,21/6,47/34,77/225,07 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 7,79/11,89/26,65/244,56 |
| Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/7,2 | Оладьи с джемом (2 шт) NEW | 50/10 | 2,67/9,57/17,81/168,61 |
| Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,71/0,33/11,16/54,39 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Фруктовый десерт | 250 | 1,5/0/31,25/131 |
| Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 | | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 | Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 90 | 15,2/14,04/8,9/222,75/ 18,49/18,54/3,59/256 |
| Биточек мясной с кабачком NEW | 90 | 16,34/14,21/8,81/229,07 | Рис отварной с маслом | 90 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Мясо тушеное | 90 | 18/16,5/2,89/232,8 | Хлеб пшеничный/ржаной | 150 | 1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,3/3,9/25,65/151,35 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 150 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/20/80,40 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | | | |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | СРЕДА | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,71/11,96/32,3/342,12 | Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком NEW | 150 | 14,98/9,99/31,58/277,67 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/7,2 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Запеканка из рыбы NEW | 90 | 11,61/6,78/6,37/133,21 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Рыба запеченная с сыром | 90 | 19,26/3,42/3,15/120,87 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0,27/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0,27/110 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50 | 4,84/4,43/9,87/99,54 | Пельмени отварные с маслом и зеленью или | 210 | 16,96/24,61/31,12/416,03 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Чай с блинкой NEW | 200 | 0,2/0/19,8/80 | Слагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| | | | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |