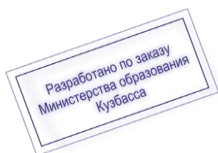


**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ноябрь-февраль**



| 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 овсяная молочная с маслом | 250/8 | 9,8/14,96/33,54/307,79 | Каша пшеничная молочная с маслом | 250/8 | 9,8/9,54/39,73/284,83 |
| Блинчики с маслом (2 шт) | 80/10 | 4,6/13,41/26,9/250 | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 5,8/1,8/18/129 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,42/0,14/8,84/48 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Чай с лимоном и мятой | 200 | 0,4/0,2/19,8/47,6 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м) | 100 | 13,77/15,59/2,84/209,12 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,64/6,12/40,68/252,36 | Биточек из птицы с сыром/Курица запеченная | 100 | 20,2/17,5/13/290,9/24,9/17/0,6/255,3 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,22/4,68/24,48/161,1 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32 | 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 | 0/0/19,2/76,8 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/20,4/82 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Запеканка из творога с ягодным соусом | 200 | 32,5/13,74/48,1/448 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 28,2/20,8/40/465 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Фрукты в ассортименте | 150 | 1,35/0/12,9/57 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 |
| 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 | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Икра баклажанная | 100 | 1,7/13,3/5,1/148 | Капуста квашеная | 100 | 0,7/8,3/1,7/87,1 |
| Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / мясо тушеное | 100 | 16,9/15,6/9,9/247,5/ 20/18,43/3,22/258,7 | Рыба запеченная с сыром | 100 | 21,4/3,8/3,5/134,3 |
| Картофель запеченный с сыром / Картофельное пюре с маслом | 180 | 4,86/7,92/29,88/209,7 3,69/9,36/26,82/207,72 | Картофель запеченный с зеленью | 180 | 3,96/4,68/30,78/181,62 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из смеси фруктов | 200 | 0,26/0/15,76/62 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0/0/25/100 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Омлет натуральный | 200 | 20,8/21,8/3,6/293,6 | Омлет с сыром | 200 | 25/26/3,6/348,6 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,2/4,8/24/164,6 | Какао с молоком | 200 | 6,6/5,1/18,6/148,4 |
| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
| Каша манная молочная с маслом | 250/8 | 8,51/9,29/31,22/244,1 | Каша рисовая молочная с маслом | 250/8 | 7,94/9/39,75/270,9 |
| Блинчик со сгущенным молоком (1 шт) | 40/10 | 4,45/5,15/23,25/156,95 | Кондитерское изделие промышленного производства | 48 | 2,88/13,92/28,8/254,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,13/0,21/13,26/72 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,42/0,14/8,84/48 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Какао с молоком | 200 | 6,6/5,1/18,6/148,4 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Биточек мясной/гуляш | 100 | 19,8/13,3/2/235,3/ 18,8/7,1/3,8/154,2 | Курица запеченная | 100 | 24,9/17/0,6/255,3 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,96/4,68/30,78/181,62 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,22/4,68/24,48/161,1 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,45/12,3/54,9 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Компот из смеси фруктов | 200 | 0,26/0/15,76/62 | Чай с шиповником | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 1,35/0/12,9/57 | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 200 | 25,6/19,6/43,8/454,6 |
| Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой | 200 | 29,2/19,8/46,4/480 | Фрукты в ассортименте | 100 | 1,35/0/12,9/57 |
| 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 | 3,2/3,2/4,6/100,8 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/24,4/97,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Сыр порциями | 20 | 4,88/4,72/0/62 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м лук,) NEW/филе птицы тушеное с овощами | 100 | 15,37/16,03/8,93/243,1/21,9/3,8/1,4/127 | Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью (минтай) NEW | 100 | 18,9/7,07/3,45/151,3 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 7,74/4,86/48,24/268,38 | Картофель запеченный | 180 | 3,78/5,4/21,06/147,42 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Компот из смеси фруктов | 200 | 0,26/0/15,76/62 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0/0/25/100 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Омлет натуральный | 200 | 20,8/21,8/3,6/293,6 | Омлет сыром | 200 | 25/26/3,6/348,6 |
| Оладьи с маслом | 95/5 | 5,4/11/31,2/245,5 | Фрукты в ассортименте | 150 | 1,35/0/12,9/57 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 | Батон пшеничный | 30 | 2,16/0,81/14,73/75,66 |
| 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 | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Компот фруктово-ягодный | 200 | 0,2/0/15,56/63,2 |