



Завтрак «Школьника»
 для обучающихся 1-4 классов
 Перемены с 08:00 до 12:00
 Март-Май 2024 г. для ОУ №
 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,
 55,56,58,68,74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

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 кукурузная молочная с маслом	205	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с фруктами и маслом	205	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)	116	5,66/12,51/34,58/282,51	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,3/159,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	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	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Пудинг из творога с фруктами со сгущенным молоком NEW	150	21,25/10,24/30,2/199,6	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
			Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе с куркумой NEW	90	19,76/24,49/2,56/312,34
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
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)
Макароны отварные со сливочным сыром NEW	150	10,06/9,53/41,46/292,33	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2/8,73/29,68/230,33
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Оладьи со сгущенным молоком 2 шт NEW	60	3,3/10,75/16,04/174,93
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи	60	1,16/3,65/2,28/48,38	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,2	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/ 25,67/357,41	Гуляш	90	15,13/14,63/ 3,64/207,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики со сгущенным молоком	121	6,43/10,66/41,15/295,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,65/10,31/38,30/334,57	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с сыром	90	18,5/3,73/2,51/116,1
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48