Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март - Май

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
Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,59/13,41/26,9/250	Кондитерское изделие промышленного производства	30	5,8/1,8/18/129
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	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
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW/ Курица запеченная	90 90	20,17/20,31/2,09/274,0 22,41/15,3/0,54/229,77	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Биточек из птицы с сыром/ Курица запеченная	90	18,1/15,7/11,7/261,8/ 22,41/15,3/0,54/229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18,9/14,1/31,35/328,8	Запеканка овсяно - творожная со сгущенным молоком	150	22,38/11,74/32,58/327,28
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 и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Капуста квашеная	60	0,42/4,98/1,02/52,26
Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / мясо тушеное	90	15,2/14,04/8,9/222,75/ 18/16,5/2,89/232,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофель запеченный с сыром / Картофельное пюре с маслом	150	3,15/4,5/17,55/122,85 3,3/7,8/22,35/173,1	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Горячий бутерброд на батоне с творожным сыром	40	6,27/3,8/13,87/116,62	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
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18.6/148,4
СУББОТА			**СУББОТА**		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ мясо тушеное в сметане	90	12,69/9/12,6/181,98 21,24/7,47/2,7/162,9
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Капуста тушеная	150	3,5/5,4/18/135,2
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая 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 пшенная молочная с маслом	200/5	8,79/8,32/32,86/241,9	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	4,45/5,15/23,25/156,95	Кондитерское изделие промышленного производства	36	1,98/5,4/24,12/154,8
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 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
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Салат из свежих огурцов / огурцы порционные	60	0,48/4,86/1,2/50,28 0,42/0,06/1,02/6,18	Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов	90	15,2/14,04/8,9/222,75/ 16,65/8,01/4,86/168,75
Биточек мясной/гуляш	90	17,82/11,97/8,28/211,77/ 14,88/13,95/3,3/198,45	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45

Картофель отварной с маслом и зеленью/ Картофельное пюре с маслом	150 150	3,3/3,9/25,65/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1	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	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,40
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18,9/14,1/31,35/328,8	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95
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
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Горячий бутерброд на батоне с творожным сыром	40	6,27/3,8/13,87/116,62	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 облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18.6/148,4
СУББОТА			**СУББОТА**		
Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Гуляш	90	14,88/13,95/3,3/198,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов-ягод	200	0,26/0/15,46/62