



Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 13:00
Для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99

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 рисовая молочная с маслом | 205 | 6,31/7,15/31,59/215,25 | Каша кукурузная молочная с маслом | 205 | 7,17/7,38/35,05/234,72 |
| Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW | 100 | 4,44/6,31/41,44/248,45 | Сыр порциями | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 20/20 | 11,5/0,58/9,96/52,4 1,32/0,24/8,04/39,6 | Батон пшеничный/хлеб ржаной | 25/20 | 1,88/0,73/12,45/65,5 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| | | | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Запеканка куриная под сырной шапкой | 90 | 20,18/20,31/2,1/274 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 47,2/5,1/33,9/210,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/25 | 1,52/0,16/9,84/47/ 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 | 0/0/19,2/76,8 | Кисель витаминизированный плодово-ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Икра овощная (кабачковая) | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 | Рыба тушеная с овощами (минтай) | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 35/20 | 2,66/0,28/17,22/82,25 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| 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 | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 150 | 23,43/11,52/34,29/337,45 | Омлет с сыром | 150 | 18,75/19,5/2,7/261,45 |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/20 | 2,25/0,87/14,94/78,6 1,2/0,24/8,04/39,6 | Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/20 | 2,25/0,87/14,94/78,6 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2/0/11/45,6 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,14/18,6/148,4 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Фруктовый десерт | 250 | 1,2/4/25/150 | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,8/5,0/7,56/79,6 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Биточек мясной (говядина, курица) | 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с шиповником | 200 | 0,4/0,6/17,8/78,6 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |
| 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 манная молочная с персиками и маслом NEW | 225 | 7,11/7,7/27,45/208,35 | Каша овсяная молочная с маслом | 205 | 7,79/11,89/26,65/244,56 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 | Оладьи с джемом (2 шт) | 60 | 2,67/9,57/17,81/168,61 |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 25/20 | 1,88/0,73/12,45/65,5 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |
| Фруктовый десерт | 250 | 1,2/4/25/150 | Молочный десерт | 200 | 8,25/6,25/22/175 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,24/0,21/6,11/31,32 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 1,7/4,42/0,85/49,98 |
| Биточек мясной (говядина, курица) | 90 | 17,25/14,98/7,87/235,78 | Котлета мясная (говядина, курица) | 90 | 17,24/14,97/7,9/235,78 |
| Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/30 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| 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 | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 |
| Запеканка из творога с ягодой NEW | 150 | 16,03/7,85/31,16/261,16 | Масло сливочное порциями/ Масло сливочное шоколадное порциями | 15 15 | 0,12/10,88/0,19/99,15/ 0,06/3,1/0,95/32,05 |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 30/20 | 2,25/0,87/14,95/78,6 1,32/0,24/8,04/39,6 | Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2/220,2 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Батон пшеничный/хлеб ржаной | 35/30 | 2,63/1,01/17,43/91,7 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| | | | 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 овощным чатни (филе птицы, перец болгарский, морковь, лук) | 90 | 14,07/14,61/1,23/193,69 | Запеканка из рыбы под сырной шапкой (минтай) NEW | 90 | 18,4/11,32/9,43/214,33 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,3/4,24/18,77/129,54 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Яблоко, запеченное с творогом | 75 | 4,21/1,13/20,86/111,57 | Икра свекольная | 60 | 1,29/4,27/6,97/72,75 |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 205 | 8,78/8,33/32,87/241,61 | Пельмени отварные с маслом | 210 | 16,96/24,61/31,12/416,03 |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной | 35/40 | 2,63/1,01/17,43/91,7/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,2/0,24/8,04/39,6 |
| Чай с облепихой | 200 | 0,2/0/19,8/80 | Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 |