ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОК МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **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 шоколадным соусом (2 шт) | 80/10 | 4,37/7,82/28,21/207,20 | Сыр порциями | 15 | 3,84/4,43/0/54,6 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Батон пшеничный | 40 | 3/1,16/19,92/104,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ВТОРНИК** | **ВТОРНИК** |
| Курица запеченная | 90 | 13,63/13,22/7,67/205,95 | Курица, запеченная с соусом и зеленью | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 |
| Каша гречневая вязкая с маслом  | 150 | 23,81/19,83/0,72/274,56 | Каша гречневая вязкая с маслом  | 150 | 23,81/19,83/0,72/274,56 |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/471,332/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 |
| Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| **СРЕДА** | **СРЕДА** |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Жаркое с мясом | 240 | 15,67/24,4/24,59/382,65 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,63/1,66/4,39/81,67 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/471,332/0,24/8,04/39,6 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/471,332/0,24/8,04/39,6 |
| 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 | 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 | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 150 | 21,15/15,4/30/348,74 |
| Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 | Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,004/0/7,4/30,26 | Какао с молоком | 200 | 6,64/5,15/16,81/141,19 |
| **ПЯТНИЦА** | **ПЯТНИЦА** |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Маринад из моркови | 60 | 1,12/4,27/6,02/68,62 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 90 | 14,84/12,69/4,46/191,87 | Гуляш | 90 | 16,56/15,75/2,84/219,6 |
| Спагетти отварные | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 | 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 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **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 ягодным соусом и маслом | 200/20/5 | 5,55/7,36/29,68/208,58 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 | 8,2/8,73/29,68/230,33 |
| Сыр порциями | 15 | 3,84/4,43/0/54,6 | Блинчики с шоколадным соусом (2 шт) | 80/10 | 4,37/7,82/28,21/207,20 |
| Батон пшеничный | 40 | 3/1,16/19,92/104,8 | 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** |
| Мясо тушеное | 90 | 16,41/15,33/1,91/211,4 | Бефстроганов  | 90 | 17,02/17,14/3,46/236,91 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,34/4,91/33,93/191,49 |
| Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/471,332/0,24/8,04/39,6 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 |
| Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 | 0/0/20,2/81,4 |
| **СРЕДА** | **СРЕДА** |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Запеканка твороженная Зебра со сгущенным молоком | 150 | 20,68/9,08/30,54/287,69 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,5/0,58/9,96/52,4 | Запеканка из творога с ягодным соусом | 150 | 22,95/10,05/32,59/314,86 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,28/2,56/11,81/83,43 | Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,004/0/7,4/30,26 |
| **ЧЕТВЕРГ** | **ЧЕТВЕРГ** |
| Сыр порциями | 15 | 3,84/4,43/0/54,6 | Икра овощная | 60 | 1,2/5,4/5,16/73,2 |
| Филе птицы в кисло – сладком соусе | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Рыба, запеченная с сыром | 90 | 18,50/3,73/2,51/116,1 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,76/3,93/41,29/227,48 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/3,9/25,65/151,35 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| **ПЯТНИЦА** | **ПЯТНИЦА** |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,2/7,5/38 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Запеканка овсяно – творожная со сгущенным молоком | 150 | 22,38/3,92/32,58/327,28 | Омлет натуральный | 150 | 15,59/16,45/2,79/222,36 |
| Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 | Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 1/0,2/20,2/92 |