ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОК МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 -9 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 | 250/8 | 7,95/9/39,87/271,87 | Каша кукурузная молочная с маслом | 250/8 | 9,22/9,17/43,02/290,33 |
| Блинчики с шоколадным соусом (2 шт) | 80/10 | 4,37/7,82/28,21/207,20 | Сыр порциями | 30 | 6,96/8,86/0/109,2 |
| Батон пшеничный | 30 | 2,25/0,87/14,95/78,6 | Батон пшеничный | 62 | 4,65/1,8/30,88/162,44 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| **ВТОРНИК** | | | **ВТОРНИК** | | |
| Курица запеченная | 100 | 26,45/22,03/0,8/305,07 | Курица, запеченная с соусом и зеленью | 100 | 26,7/22,04/1,78/3310,19 |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5,16/5,08/22,52/155,44 |
| 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 | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,5  1,65/0,3/10,05/49,5 | 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 (кабачковая) | 100 | 2/9/8,54/122 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Жаркое с мясом | 280 | 18,29/28,47/28,69/446,42 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14,03/1,84/4,88/90,74 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,5  1,65/0,3/10,05/49,5 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,96/4,68/30,98/181,62 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,42/0,36/22,14/105,75  1,98/0,36/12,06/59,4 |
| 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 | 200 | 31,25/15,36/45,72/449,95 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 28,2/20,53/40/464,98 |
| 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 | 100 | 1,86/7,12/10,04/114,37 |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Гуляш | 100 | 18,4/17,5/3,16/244 |
| Спагетти отварные | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| 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 | 250/25/8 | 6,98/9,25/37,33/262,35 | Каша овсяная молочная с маслом | 250/8 | 10,32/10,99/37,36/289,88 |
| 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 | 100 | 18,23/17,03/2,13/234,89 | Бефстроганов | 100 | 18,91/19,04/3,84/263,23 |
| Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,96/4,68/30,98/181,62 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| Икра овощная (кабачковая) | 100 | 2/9/8,54/122 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47  1,332/0,24/8,04/39,6 | 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 | 200 | 27,57/12,11/40,72/383,58 |
| Батон пшеничный | 35 | 2,63/1,01/17,43/91,70 | Запеканка из творога с ягодным соусом | 200 | 30,59/13,4/43,45/419,82 |
| 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 (кабачковая) | 100 | 2/9/8,54/122 |
| Филе птицы в кисло – сладком соусе | 100 | 15,49/17,98/5,79/249,12 | Рыба, запеченная с сыром | 100 | 20,55/4,15/2,79/129 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47 | Картофель отварной с маслом и зеленью | 180 | 3,96/4,68/30,98/181,62 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,28/0,24/14,76/70,5  1,65/0,3/10,05/49,5 |
| 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 | 200 | 29,84/5,23/43,44/436,37 | Омлет натуральный | 200 | 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 |