

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 классов  
март - май 2022г**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецептуры	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	№ рецептуры
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		
Каша овсяная молочная с маслом	250/8	9,5/14,5/32,5/298,25	59	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	250/8	8/8,75/41,75/277,5	169
Бутерброд с сыром	35	4,97/8,01/7,56/112,2	341	Изделие кондитерское	50	1,65/15/32,35/269,5	161
Яйцо отварное	40	4,76/4,04/0,24/56,56	17	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/2,33/13,26/72	119/120
Хлеб ржаной	30	1,71/0,33/11,16/54,3	9	Кофейный напиток без молока	200	0,3/0,07/12,37/46,99	86
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114				
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Котлета из птицы "Ряба"	100	18,4/15,8/13/267,7	84	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/460,9/0/8,6/38	24/137
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	54	Котлета из птицы "Ряба"	100	18,4/15,8/13/267,7	84
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	64
Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,14/0,22/7,44/8	119/120
				Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465	69	Люля-кебаб с томатным соусом	100	14,1/10/14/202,2	153
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/460,9/0/8,6/38	24/137	Капуста тушеная	180	4,14/6,48/21,6/162,18	122
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/2,33/13,26/721,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/2,33/13,26/721,71/0,33/11,16/54,39	119/120
				Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	98
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/1,6/291,6	66	Жаркое с мясом	280	24,36/10,36/28,56/305,2	896
Блинчик со сгущенным молоком	80/20	7,12/8,24/37,2/251,12	166	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,14/0,22/7,44/72	119/120
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/2,33/13,26/721,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	95				
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	9	Рыба запеченная в омлете	100	22,8/9/4,6/191	147
Котлета мясная "Лукуморье"	100	19,8/13,3/9,2/235,3	152	Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207,72	50
Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/207,72	50	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/2,33/13,26/72	119/120
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/481,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110	98				

III НЕДЕЛЯ			№ рецептуры	IV НЕДЕЛЯ			№ рецептуры
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эн.цен. (ккал)	
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	7,9/8,75/38,78/263,6 8	56	Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	10,73/10,15/40,0 8/295	168
Блинчик со сгущенным молоком	40/10	3,56/4,12/18,6/125,5 6	166	Изделие кондитерское	50	1,65/15/32,35/2 69,5 2,7/3,3/29,25/15 7,5	161
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/4 8 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	116	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
ВТОРНИК				ВТОРНИК			
Биточек мясной "Пионерский"	100	19,8/13,3/9,2/ 235,3	91	Биточек из птицы "Нежный"	100	18,4/15,8/13/26 7,7	194
Картофельное пюре	180	3,96/9,36/26,82/ 207,72	50	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,5/9,25/38,5/27 6	168
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,42/0,14/8,84/48 1,71/0,33/11,16/54,3 9	119/ 120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/2,33/13,26/ 72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	95	Отвар шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	101
СРЕДА				СРЕДА			
Омлет с говядиной	200	27/23,6/3,8/334,2	167	Рыба тушеная с овощами	150	20,7/17,7/2,85/2 50,65	75
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0/8,6/38	24/ 137	Картофель запеченный со сметаной/ Картофельное пюре	180	4,32/5,4/30,78/1 89,9 3,78/3,96/9,36/2 6,82/ 207,72	140/ 50
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/2,33/13,26/ 72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Кофейный напиток без молока	200	0,3/0,07/12,37/46,99	86	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
ЧЕТВЕРГ				ЧЕТВЕРГ			
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	9	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/46 5	69
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	80	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0/8,6/38	24/ 137
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,5/9,25/38,5/276	168	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	0,16/0/14,99/60,64	124				
ПЯТНИЦА				ПЯТНИЦА			
Мясо тушеное с картофелем	280	24,36/10,36/28,56/3 05,2	87	Мясо тушеное	110	22/20,77/3,54/2 84,57	88
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46 0,9/0/8,6/38	24/ 137	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/2 23,74	53
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/2,33/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	119/ 120	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49 98	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/2,33/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
				Компот из сухофруктов/ Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60, 64	98/ 124