

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 классов  
декабрь - февраль 2022- 2023 гт**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эп. цен. (ккал)	№ рецепт	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эп. цен. (ккал)	№ рецепт
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр		
Каша "Дружба"	250	8,2/10,5/43,88/301,4	93	Каша рисовая молочная с маслом	250/ 8	7,9/8,75/38,78/263,68	56
Бутерброд с сыром	35	4,97/8,01/7,56/122,2	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	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Хлеб ржаной	30	1,71/0,33/11,16/ 54,39	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	Коктейль молочный	200	52/4/21/138	430/ а
Вафля мягкая в ассортименте	40	1,12/1,32/30,92/ 141,6	б/н				
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Люля-кебаб с томатным соусом с зеленью	100	14,1/10/14/202,2	153	Фрукты в ассортименте	110	0,44/0/12,43/50,6 0,99/0/9,46/4,18	24/ 137
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	180	3,73/6,84/38,2/ 157,14	440	Биточек из птицы с сыром	100	20,2/17,5/13/209,9	199
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	1/1	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	64
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	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	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	24/18,8/41,8/438,4	196	Плов с мясом	280	31,08/12,6/42,56/409,0 8	504
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/ 137	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2	100
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	113	Вафля мягкая в ассортименте	40	1,12/1,32/30,92/ 141,6	б/н
Вафля мягкая в ассортименте	40	1,12/1,32/30,92/141,6	б/н	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6	67	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/ 137
Блинчик со сгущенным молоком	80/ 20	7,12/8,24/37,2/251,12	166	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3	81
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/ 252,36	54
Кисель витаминизированный	200	0/0/24,2/97,6	95	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/ 20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/ 36,26	119/ 120
Вафля мягкая в ассортименте	40	1,12/1,32/30,92/141,6	б/н	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	114
<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"/ Гуляш	100	19,8/13,3/9,2/235,3 16,54/15,5/3,67/220,5	152/ 89	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	2,13/0,21/13,26/72 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	Компот из черной смородины	200	0,2/0/14,96/61,8	97
Компот из сухофруктов (курага)	200	0,4/0/27/110	98	Вафля мягкая в ассортименте	40	1,12/1,32/30,92/141,6	б/н

III НЕДЕЛЯ				IV НЕДЕЛЯ			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эп. цен. (ккал)	№ рецептуры	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У (г), Эп. цен. (ккал)	№ рецептуры
Каша манная молочная с маслом	250/8	8,2/9/30,25/236,5	206	Каша пшеничная молочная с маслом	250/8	10,73/10,15/40,08/295	168
Блинчик со сгущенным молоком	80/20	7,12/8,24/37,2/251,12	166	Изделие кондитерское	50	1,65/15/32,35/269,5	161
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 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
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	116	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	115
Коктейль молочный	200	52/4/21/138	438/а	Коктейль молочный	200	52/4/21/138	438/а
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>			
Биточек мясной "Пионерский"/Бефстроганов	100/10	19,8/13,3/9,2/235,3 20,35/9,79/5,94/193,38	91/126	Биточек из птицы "Нежный"	100	18,4/15,8/13/267,7	194
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная)	180	3,73/6,84/38,2/157	440	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	54
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,42/0,14/8,84/48 1,71/0,33/11,16/54,39	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 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
				Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69 1,35/0/12,9/57	24/137
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>			
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	66	Рыба тушеная с овощами	150	20,7/17,7/2,85/250,65	75
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/11,3/46	24	Картофель запеченный со сметаной/Картофельное пюре	180	4,32/5,4/30,78/189,9 3,78/3,96/9,36/26,82/207,72	140/50
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 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
Вафля мягкая в ассортименте	40	1,12/1,32/30,92/141,6	6/н				
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>			
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	9	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465	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	8,64/6,12/40,68/252,36	54	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	0,2/0,1/17,2/64	124	Вафля мягкая в ассортименте	40	1,12/1,32/30,92/141,6	6/н
				Сок фруктовый в ассортименте	200	0,8/0,2/23,2/94,9	
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>			
Мясо тушеное с картофелем	280	24,36/10,36/28,56/305,2 0,6/0/16,95/69	87/24/	Мясо тушеное	110	22/20,77/3,54/284,57	88
Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57	137	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74	53
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	119/120	Сыр сливочный	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	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	119/120
Вафля мягкая в ассортименте	40	1,12/1,32/30,92/141,6	6/н	Компот из сухофруктов/Компот из св. яблок	200	0,4/0/27/110 0,16/0/14,99/60,64	98/124