

**ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март-май**

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

ПОНЕДЕЛЬНИК		II НЕДЕЛЯ		ПОНЕДЕЛЬНИК	
Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом	250/25/8	11,51/18,74/62,91/460,58	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	250/8	8,25/9,03/43,08/286,38
Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка, сыр)	75	9,22/8,1/22,5/199,8	Пряник	50	2,7/3,3/29,25/157,5
Хлеб ржаной	30	1,71/0,33/11,16/54,39	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Чай травяной	200	0,4/0,2/11,2/47	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с лимоном и мятой	200	0,4/0,2/19,8/47,6
ВТОРНИК		ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Мясо тушеное в сметане	110	25,96/9,13/3,3/199,1	Салат из свежих огурцов / Огурцы порционные	100	0,8/8,1/2/83,8 0,7/0,1/1,7/10,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Биточек из птицы /Курица запеченная	100	18,4/15,8/13/267,7 24,9/17/0,6/255,3
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш	100/(110)	14,1/10/14/202,2 20,68/7,81/4,18/169,62
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Капуста тушеная	180	4,14/6,48/21,6/162,18
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	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	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
			Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2/0/22,8/93
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Икра кабачковая	100	2/9/8,6/122
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,83/0,19/98,14	Плов из булгура с курицей	280	29,45/10,72/32,23/347,2
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/164,6			
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/23	Маринад из моркови	100	2/7,1/10,3/113,2
Котлета мясная / Гуляш	100/(110)	16/22,7/9,9/316 20,68/7,81/4,18/169,62	Рыба запеченная с сыром	100	21,4/3,8/3,5/134,3
Картофель запеченный с сыром	180	4,86/7,92/29,88/209,7	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,42/0,14/8,84/48 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2/0/16,7/64,72
III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ		III НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность БЖУ(г) Эн.цен.(ккал)
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	8,15/9,03/39,5/272,11	Каша пшенная молочная с маслом	250/8	9,8/9,54/39,73/284,83
Пряник	50	2,7/3,3/29,25/157,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Батон пшеничный/ржаной	20/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/164,6			
ВТОРНИК		ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Фрикадельки мясные / Гуляш	100/(110)	15,8/21,9/13,4/314,5 20,68/7,81/4,18/169,62	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	180	7,74/5,76/36,54/229,14
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,42/0,14/8,84/48 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,84/65,36	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6
СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА	
Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6	Капуста квашеная	100	0,7/8,3/1,7/87,1
Оладьи с маслом	95/5	5,4/1/31,2/245,5	Эрсы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100	18,22/7,33/16,04/231,2 21,9/17,5/6,9/272,6
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,78/5,4/21,06/147,42 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12/0/16,12/64,94
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Икра свекольная	100	2,1/7,1/12,1/120,8	Запеканка из творога с соусом шоколадным	200	18,9/14,1/31,35/328,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	110	18,15/16,28/7,26/247,72	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9

Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,32/5,94/29,52/187,92	Батон пшеничный/ржаной	20/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/164,6
Компот фруктово - ягодный (облепиха)	200	0,26/0/15,12/61,5			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Мясо тушеное с картофелем	280	24,36/10,36/28,56/305,2	Гуляш	110	20,68/7,81/4,18/169,62
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Каша пшенная вязкая с маслом	180	4,86/5,4/27,36/176,76
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110