Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
для обучающихся 1-4 классов
Ноябрь - Февраль 2023 – 2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,94,99

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

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	205	6,32/7,15/31,68/216,02	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32/7,29/34,18/230,69
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) ***NEW***	121	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
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
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка из птицы с цветной капустой ***NEW***	90	13,63/13,22/7,67/205,95	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,3/10,59/16,84/167,4
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28//0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,12/73,2	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	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	23,44/11,52/34,29/337,46	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
			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	Биточек мясной	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Спагетти отварные с маслом	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 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25 /76,95	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.**	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом ***NEW***	225	5,55/7,36/29,68/208,58	Оладьи с джемом	90	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Батон пшеничный	45	3,38/1,31/22,41/117,9	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**		
Икра овощная	60	1,02/7,98/3,05/88,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой ***NEW***	90	14,82/13,43/9,31/218,59	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	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 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	Запеканка из творога с ягодным соусом ***NEW***	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
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	0,304/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28//0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25/ 1,98/0,36/12,06/59,40
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92