

**Примерное 20-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов  
май 2024г) г. Новокузнецк**

(март -

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 ячневая молочная с маслом	200	7,23/7,2/34,3/ 230,92	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	200/5	6,23/7,14/31,66/ 215,55
Блинчики с маслом (2шт)	90/10	8,9/10,3/46,5/ 313,9	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/ 66,1
Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/ 70,50	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/ 56,93	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/ 70,50
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Масло сливочное	15 15	10,83/0,19/ 98,15	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/ 70,5
Запеканка куриная (филе кур, лук, морковь, сыр, сметана, яйцо) под сырной шапкой/ Филе птицы тушеное с овощами (филе кур)	90/ 90	20,17/20,31/2,09/ 274,0 19,71/3,42/1,26/ 114,3	Филе птицы (филе кур) тушеное в сливочно-сырном соусе (филе кур, паприка, лук, чеснок, сыр, сыр плавленый, молоко) NEW	90	19,78/24,51/2,52/312 ,28
Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/ 128,72	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3,72/4,4/18,56/ 128,72
Батон пшеничный	25	1,8/0,67/12,27/ 63,05	Батон пшеничный	20	1,44/0,54/9,82/ 50,44
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/ 70,5	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/ 64,5
Запеканка из творога (творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло слив, ванилин, сметана) с шоколадным соусом (какао, сахар, молоко сгущенное, вода)	150	18/14,1/31,35/ 328,8	Омлет с сыром (яйцо, сыр, молоко)	150	18,75/19,5/2,7/ 261,43
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/ 78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/ 78,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2
Мясо тушеное (говядина, лук, морковь, том паста)	90	20,01/18,11/3,35/ 256,54	Рыба (минтай, лук, морковь, том паста) тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/ 93,31
Картофельное пюре с маслом/Картофель запеченный с сыром Парабола"	150 150	3,04/4,76/20,01/ 135,04 3,15/4,5/17,55/ 122,85	Картофель запеченный с зеленью//Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,15/4,5/17,55/ 122,85 3,3/3,9/25,65/ 151,35
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	45	3,42/0,36/22,14/ 105,75
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/ 59,4
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Маринад из моркови	60	0,7/5,33/5,9/74,37
Филе птицы (филе кур, том паста, мука, зелень, чеснок) тушеное в томатном соусе	90	16,3/14/4,2/208	Люля-кебаб (говядина, филе кур, лук, хлеб, мааная крупа, том паста, зелень, чеснок) с томатным соусом с зеленью/ Гуляш (говядина, лук, тома паста)	90 50/50	12,69/9/12,6/ 181,98 15,3/17,69/3,55/ 234,55
Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/219
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47

Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Чай с шиповником (сироп шиповника)	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/ 70,5	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,8/7,46/27/202,2
Макаронны запеченные с сыром и маслом	150	8,14/7,55/34,07/ 236,78	Блинчик со сгущенным молоком (1шт)	45/10	4,89/5,66/25,57/ 172,64
Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/ 70,5	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/ 70,5
Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/ 59,4			
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15/ 64,5	Котлета мясная "Домашняя" (говядина, свинина, филе кур)п/ф/Бефстроганов (говядина,лук, мука, сметана)	90 50/50	15,21/14,04/8,91/222 ,75 15/20/5,01/ 260
Жаркое с мясом (говядина, картофель п/ф, лук, том паста,зелень)	240	20,88/8,88/24,48 261,6	Картофель запеченный (картофель п/ф)	150	3,15/4,5/17,55/ 122,85
Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Батон пшеничный	25	1,8/0,67/12,27/ 63,05
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/ 80	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
			Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/ 70,5
Филе птицы (филе кур) тушеное с овощами (морковь, лук, том паста)	90	19,71/3,42/1,26/ 114,3	Пудинг из творога (творог,крупя манная, сахар, яйцо, персики конс,ванилин, сметана) с персиками с карамельным соусом (сливки, масло слив,сах пудра) NEW	150	21,49/13,6/31,05/333 ,1
Макаронны отварные с маслом	150	5,22/5,35/32,16/ 197,67	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	2,48/3,96/0,68/ 48,11
Хлеб пшеничный	25	1,9/0,2/12,3/58,75	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60			
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/ 56,93
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Помидоры порционные	60	0,62/0,11/2,07/ 11,73	Огурцы порционные	60	0,39/0,05/1,04/6,2
Мясные колобки NEW (говядина,филе кур,молоко, лук, том паста зелень, чеснок) / Гуляш (говядина)	110 50/50	17,99/14,98/12,28/25 5,93 15,3/17,69/3,55/ 234,55	Гуляш (говядина, лук, том паста, мука)	50/50	15,3/17,69/3,55/ 234,55
Картофель запеченный (картофель п/ф)	150	3,15/4,5/17,55/ 122,85	Спагетти отварные с маслом	150	5,23/5,36/32,17/ 197,84
Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76/ 70,5	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/37,2/146	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/ 70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/ 70,5

Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,8/4,43/9,87/ 99,54	Рыба запеченая с сыром (минтай, мука, сыр)/Биточек из рыбы (минтай, хлеб, яйцо, мука) "Нептун"	90	18,61/5,33/2,92/ 134,16 12,9/6,5/11,2/ 156,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/ 348,75	Рис отварной с маслом	150	3,7/5,2/38,5/ 219
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Хлеб пшеничный	20	1,52/0,16/9,84/47
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/ 56,93	Хлеб ржаной	20	1,32/0,24/8,04/ 39,60
			Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
14.02.23г					