



**ЗАВТРАК «Школьника»**  
**Перемены с 08:00 до 12:00**  
**Для учащихся 1-4 классов**  
**Ноябрь 2021 г – Февраль 2022г.**  
 для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,55,56,58,68,  
 74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

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 овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,56	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8,79/8,32/32,86/241,9
Блинчики с маслом	90	4,59/13,41/26,9/250	Кондитерское изделие	30	5,8/1,8/18/129
Хлеб пшеничный/слайс	30/21	2,13/0,21/13,26/72 0,2/0/11/45,6	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/слайс	30/42	2,13/0,21/13,26/72 0,4/0/22/91,2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с лимоном и мятой	200	0,4/0,2/19,8/47,6
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра баклажанная	60	1/7,98/3,06/88,8	Капуста квашеная	60	0,42/4,98/1,02/52,26
Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75/	Рыба запеченная с сыром (минтай)	90	19,2/3,4/3,1/120,8
Картофельное пюре с маслом	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов <i>NEW</i>	200	0,26/0/15,76/62	Компот фруктово-ягодный <i>NEW</i>	200	0/0/25/100
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Запеканка из творога с ягодным соусом	150	24,4/10,3/36,08/336	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Коктейль молочный	200	5,2/5/19/142	Десерт молочный (йогурт)	100	2,8/2,5/11,2/78
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	90	12,4/14/2,56/188,2	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Биточек из птицы с сыром	90	18,1/15,7/11,7/261,8/
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/164,6	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
<b>III НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша манная молочная с маслом	205	6,8/7,4/24,8/193,9	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25
Блинчик со сгущенным молоком	50	4,45/5,15/23,25/156,95	Кондитерское изделие	48	2,88/13,92/28,8/254,4
Хлеб пшеничный/слайс	30/42	2,13/0,21/13,26/72 0,4/0/22/91,2	Хлеб пшеничный/слайс	30/21	2,13/0,21/13,26/72 0,2/0/11/45,6
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Биточек мясной	90	17,82/11,97/8,28/211,77/	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью (минтай) <i>NEW</i>	90	17,01/6,36/3,1/136,17
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов <i>NEW</i>	200	0,26/0/15,76/62	Компот фруктово-ягодный <i>NEW</i>	200	0/0/25/100
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	1,35/0/12,9/57	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95
Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой	150	21,9/14,85/34,8/360	Фрукты в ассортименте	100	1,35/0/12,9/57
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/4,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Омлет сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Запеканка из филе птицы (филе птицы, брокколи с/м лук) <i>NEW</i>	90	13,83/14,42/8,04/218,79/	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из смеси фруктов <i>NEW</i>	200	0,26/0/15,76/62	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2
			Десерт молочный (йогурт)	100	2,8/2,5/11,2/78
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Оладьи с маслом	100	5,4/11/31,2/245,5	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6
Коктейль молочный	200	5,2/5/19/142			