



ЗАВТРАК «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
Для учащихся 5-11 классов
Сентябрь 2021 г – Октябрь 2021г.

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

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша овсяная молочная с маслом	250	9,8/14,96/33,54/307,79	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,94/9/39,75/270,9
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/17,5/69	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/17,5/69
Горячий бутерброд с помидором и сыром	50	4,83/4,43/9,87/99,55	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	30	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			Коктейль молочный	200	5,2/10/19/142
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,31	Филе птицы запеченное с овощами	100	13,77/15,59/2,84/209,12
Котлета мясная с сыром	100	18,05/22,57/6,37/303	Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный / ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,96/65,2	Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9
СРЕДА			СРЕДА		
Фриттата с овощами (филе курицы, яйцо, молоко, свежие помидоры, сыр)	200	26,2/30,8/4,4/399,8	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	200	24/18,6/42,6/434,2
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	100	1,2/0/14,85/64,5
Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с молоком	200	1,8/1,2/13,2/69,9	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8
Коктейль молочный	200	5,2/10/19/142			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	27,46/11,84/39,4/374	Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0/9,9/43	Рыба запеченная с помидором и сыром (минтай)	100	21,5/3,9/4/136,6
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32/5,4/30,78/189,9
Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 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 и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Напиток апельсиновый	200	0,3/0,06/16,2/67,42
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Филе птицы запеченное с помидорами	100	22,5/12,8/1,5/211,1	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Сыр порциями	15	2,13/0,21/13,26/72	Пряник	50	2,7/3,3/29,25/157,5
Хлеб пшеничный / ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39	Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша кукурузная молочная с маслом	250	9,03/9,28/44,11/295,41	Каша пшеничная молочная с маслом	250	9,8/9,54/39,73/284,83
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/17,5/69
Горячий сэндвич с сыром	75	9,22/8,1/22,5/199,8	Горячий бутерброд с помидором и сыром	50	4,83/4,43/9,87/99,55
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4	Какао с молоком	200	6,6/5,1/18,6/148,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/23	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Биточек мясной (говядина, курица)	100	19,8/13,3/9,2/235,3	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Рис отварной с маслом	180	4,8/5,99/48,6/266,4	Картофель запеченный со сметаной	180	4,32/5,4/30,78/189,9
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный / ржаной	40/30	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово- ягодный	200	0/0/14,86/60,6	Напиток яблочно- клубничный с лимоном	200	0,22/0,12/16,66/69,6
СРЕДА			СРЕДА		
Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6	Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	25,2/18,8/41,8/438,4
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0/9,9/43
Масло шоколадное порциями	10	0,19/6,19/2,32/63,3	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 61,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/30	2,16/0,81/14,73/75,6 1,71/0,33/11,16/54,39
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465	Филе птицы тушенное в сливочном соусе	100	17,8/6/4,4/143
Фрукты в ассортименте	100	0,4/0/17,5/69	Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26	Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3
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
			Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Филе птицы тушеное	100	16,67/16,9/4,38/237,07	Омлет с помидорами	200	21/21,8/4,4/297,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,31	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32	Батон пшеничный / хлеб ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,6 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот яблочно- ананасовый	200	0,16/0,12/17,86/73,38	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8

Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.