



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.