



ЗАВТРАК «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
Для учащихся 5-11 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

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	258	9,8/14,96/33,54/307,79	Каша пшеничная молочная с маслом	258	9,8/9,54/39,73/284,83
Блинчики с маслом	90	4,6/13,41/26,9/250	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Икра баклажанная	100	1,7/13,3/5,1/148	Капуста квашеная	100	0,7/8,3/1,7/87,1
Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5/	Рыба запеченная с сыром (минтай)	100	21,4/3,8/3,5/134,3
Картофельное пюре с маслом	180	4,86/7,92/29,88/209,7	Картофель запеченный с зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62
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
СРЕДА			СРЕДА		
Запеканка из творога с ягодным соусом	200	29,2/19,8/46,4/480	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	100	13,77/15,59/2,84/209,12	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36	Биточек из птицы с сыром	100	20,2/17,5/13/290,9/
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,74/4,20/8,55/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32	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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Омлет с сыром	200	25/26/3,6/348,6
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
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Каша манная молочная с маслом	258	8,51/9,29/31,22/244,1	Каша рисовая молочная с маслом	258	7,94/9/39,75/270,9
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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Биточек мясной (свинина, мясо птицы)	100	19,8/13,3/2/235,3/	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96/4,68/30,78/181,62	Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью (минтай) <i>NEW</i>	100	18,9/7,07/3,45/151,3
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Картофельное пюре с маслом	180	3,78/5,4/21,06/147,42
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
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200	25,6/19,6/43,8/454,6
Запеканка из творога с фруктово-ягодной начинкой	200	29,2/19,8/46,4/480	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	1,74/4,20/8,55/49,98
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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Омлет сыром	200	25/26/3,6/348,6
Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м лук) <i>NEW</i>	100	15,37/16,03/8,93/243,1/	Фрукты в ассортименте	150	1,35/0/12,9/57
Макаронные отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Курица запеченная	100	24,9/17/0,6/255,3
Оладьи с маслом	100	5,4/11/31,2/245,5	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
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			

Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.