



ЗАВТРАК «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
Для учащихся 1-4 классов
Март 2022 г – Май 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 ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Каша рисовая молочная с маслом	205			6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом		
Блинчики с маслом	90	4,59/13,41/26,9/250	Кондитерское изделие промышленного производства	32	0,32/0,03/25,6/105,6		
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	30/20	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	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8		
Фруктовый десерт	100	0/0/15,0/60	Молочный десерт	90	1,35/0/11,7/54		
ВТОРНИК			ВТОРНИК				
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью (курица, говядина)	90	12,69/9/12,6/181,98		
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45		
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98		
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26		
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4		
СРЕДА			СРЕДА				
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6		
Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75/	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,42/2,88/4,59/93,51		
Картофель запеченный с сыром	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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4		
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ				
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69		
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18,9/14,1/31,35/328,8	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45		
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	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4		
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА				
Запеканка куриная под сырной шапкой NEW	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69		
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	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	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26		
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4		
III НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК		Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Макароны отварные с сыром и маслом	150			7,65/5,25/40,2/238,2	Каша овсяная молочная с маслом		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Блинчик со сгущенным молоком	50	4,45/5,15/23,25/156,95		
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 1,71/0,33/11,16/54,39		
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8		
Молочный десерт	200	6,6/5/17,6/140	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131		
ВТОРНИК			ВТОРНИК				
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9		
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	90	9,7/8,47/15,02/142,13	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95		
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98		
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44		
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26		
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6		
СРЕДА			СРЕДА				
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75/		
Запеканка овсяно -творожная со сгущенным молоком NEW	150	22,38/11,74/32,58/327,28	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45		
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5		
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26		
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40		
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ				
Салат из свежих огурцов	60	0,48/4,86/1,2/50,28	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69		
Биточек мясной (говядина, курица)	90	17,82/11,97/8,28/211,77/	Биточек из рыбы (минтай)	90	15,03/9,99/14,58/208,08		
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	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		
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4		
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА				
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Гуляш (говядина)	90	14,88/13,95/3,3/198,45		
Горячий сэндвич сыром	75	9,2/8,1/22,5/199,8	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65		
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26		
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4		

