

Разработано по заказу
Министерства образования
Кубань

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г



I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность БЖУ/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блишечки с шоколадным соусом (2 шт) NEW	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	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	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/4,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Молочный десерт	200	5,4/4,2/18/131,4
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с овощами NEW	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/21,03
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
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Котлета мясная/	90	15,2/14,04/8,9/222,75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Картофельное пюре с маслом /Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб пшеничный/ржаной	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	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,6/0,6/13,4/72
Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом NEW	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Батон пшеничный	50	2,16/0,81/14,73/73,66	Бутерброд с сыром NEW	35	4,98/5,01/9,96/107,0
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 и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих помидоров /	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Биточек мясной /Гуляш	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Рис отварной с маслом	90	18,13/11,05/3,69/240,96
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	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