

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

Разработано по инициативе
Министерства образования
Курганской области



| III ПЕДЕЛЯ | | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Энцел.(ккал) | IV ПЕДЕЛЯ | |
|---|------------|--|--|------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. |
| Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом | 200/5 | 7,21/6,47/34,77/225,07 | Каша овсяная молочная с маслом | 200/5 |
| Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 | Опалы с джемом (2 шт) NEW | 50/10 |
| Сыр порционными | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,71/0,33/11,16/54,39 | Чай с сахаром | 200 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/1/44,8 | Фруктовый десерт | 250 |
| Молочный десерт | 200 | 5,4/4,2/18/131,4 | | |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,49/5,55/1,51/53,28 | Фрукты в ассортименте (слива) | 100 |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 | Котлета мясная (свинина, говядина, курица) | 90 |
| Биточек мясной с кабачком NEW | 90 | 16,34/14,21/8,81/229,07 | / Бефстроганов | 90 |
| Мясо тушеное | 90 | 18/16,5/2,89/232,8 | Рис отварной с маслом | 150 |
| Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1/ 3,3/3,9/25,65/151,35 | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Кисель витаминизированный плодово - ягодный | 200 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,4/58,4 | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,71/11,96/32,5/342,12 | Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком NEW | 150 |
| Батон пшеничный | 20 | 1,44/0,13/9,83/50,44 | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке | 17 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Батон пшеничный | 20 |
| Горячий шоколад | 200 | 3,2/3,2/14,6/100,8 | Хлеб ржаной | 20 |
| | | | Чай с сахаром и лимоном | 200 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | |
| Сыр порционными | 15 | 3,66/3,54/0/46,5 | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Запеканка из рыбы NEW | 90 |
| Макаронны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | /Рыба запеченная с сыром | 90 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 | 1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Картофель запеченный | 150 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | |
| Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Компот из сухофруктов | 200 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,6/16,35/2,7/220,2 | | |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр) | 50 | 4,84/4,43/9,87/99,54 | Помидоры порционные | 60 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,14/0,22/7,44/36,26 | Пельмени отварные с маслом и зеленью или | 210 |
| Чай с облепихой NEW | 200 | 0,2/0/19,8/80 | Гуляш | 90 |
| | | | Спагетти отварные с маслом | 150 |
| | | | Хлеб пшеничный/ржаной | 25/20 |
| | | | Сок фруктовый | 200 |