Завтрак «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Сентябрь 2023 г. – Октябрь 2023 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99

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 рисовая молочная с маслом	258	7,94/9/39,75/270,9	Каша кукурузная молочная с маслом	258	9,03/9,28/44,11/295,41
Блинчики с шоколадным соусом (2 шт)	90	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка из птицы с овощами	100	14,7/10,78/7,59/179,7	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
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	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Ассорти из свежих овощей	100	0,95/0,6/3,2/19
Котлета мясная	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Рыба тушеная с овощами	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Картофель запеченный с сыром	180	4,86/7,92/29,88/209,7	Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	200	29,13/13,09/52,19/448,67	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
			Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76	Биточек мясной	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	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	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
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 пшенная молочная с тыквой и маслом	258	9,07/8,14/43,76/283,26	Каша овсяная молочная с маслом	258	9,8/14,96/33,54/307,79
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72	Оладьи с джемом (3 шт)	90	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Батон пшеничный	20	1,44/0,13//9,83/50,44
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Салат из свежих огурцов	100	0,8/8,1/2/83,8	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Биточек мясной с кабачком	100	18,16/15,79/9,79/254,52	Котлета мясная	100	16,9/15,6/9,9/247,5
Картофельное пюре с маслом	180	3,96/9,36/26,82/207,72	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	34,28/15,94/43,07/456,16	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	200	19,97/13,32/42,1/370,23
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы	100	12,9/7,53/7,07/148,2
Макароны отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Картофель запеченный	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 сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Омлет натуральный	200	20,8/21,8/3,6/293,6	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/ 32,26/398,78
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	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

Стоимость питания 1 дня 115,00руб.