Завтрак «Школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь - Февраль 2023-2024 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,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	7,95/9/39,87/271,87	Каша кукурузная молочная с маслом	258	9,22/9,17/43,02/290,33
Блинчики с карамельным соусом (2 шт) ***NEW***	121	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями	30	6,96/8,86/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Батон пшеничный	62	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка из птицы с цветной капустой ***NEW***	100	15,15/14,69/8,52/228,84	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра овощная (кабачковая)	100	2/9/8,54/122	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03	Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,44
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26/
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,3612,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200	31,25/15,36/45,72/449,95	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,95/78,6	Масло сливочное порциями	20	0,16/14,5/0,26/132
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
			Какао с молоком	200	66,64/5,15/16,18/141,19
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Биточек мясной	100	17,57/14,96/12,48/255,66
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5 1,65/0,3/10,05/49,5
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	258	10,32/10,99/37,36/289,88
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	283	6,98/9,25/37,33/262,35	Оладьи с джемом	90	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Батон пшеничный	60	4,5/1,74/29,88/157,2	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная (баклажанная)	100	1,7/13,3/5,09/148	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой ***NEW***	100	16,47/14,92/10,35/242,99	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
Картофель запеченный	180	3,98//6,68/31,19/200,49	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,3
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	200	27,57/12,11/40,72/383,58	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	30,59/13,4/43,45/419,82
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр сливочный	17	2,48/3,69/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	45	3,38/1,31/22,41/117,9
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы	100	12,77/7,53/6,59/145,47/
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофельное пюре	180	3,94/9,37/25,88/204,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69//14,5/123,12	Батон пшеничный	35	2,65/1,61/17,43/91,7
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

Стоимость питания 1 дня 115,00 руб.