ЗАВТРАК «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
для учащихся 1-4 классов
Март 2021 г – май 2021г.
для ОУ № 1ф,8,11ф,18,21ф,46,46ф,60,61,62ф,70,77,80

Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом	200/20/5	9,15/14,85/50,01/366,18	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5	6,56/7,17/34,23/227,55
Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка, сыр)	75	9,22/8,1/22,5/199,8	Пряник	50	2,7/3,3/29,25/157,5
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Чай травяной	200	0,4/0,2/11,2/47	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с лимоном и мятой	200	0,4/0,2/19,8/47,6
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,42/0,14/8,84/48 1,42/27,5/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
СРЕДА			**СРЕДА**		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью	90	12,69/9/12,6/181,98
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Капуста тушеная	150	3,45/5,4/18/135,15
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/22,8/93
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7220,2	Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,2/0,13/65,43	Плов из булгура с курицей	240	25,24/9,19/28,48/297,6
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/164,6			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Маринад из моркови	60	1,2/4,26/6,18/67,92
Котлета мясная	90	14,4/20,43/8,91/284,4	Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Картофель запеченный с сыром	150	4,05/6,6/24,9/174,75	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 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 кураги	200	1/0/23,6/98,4	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/16,7/67,72

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал)**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	**Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал)**
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,47/7,17/31,38/216,21	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	7,79/7,58/31,57/226,32
Пряник	50	2,7/3,3/29,25/157,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Батон пшеничный/ржаной	20/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26	Какао с молоком	200	6,4/5,2/21/156,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/164,6			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрикадельки мясные	90	14,22/19,71/12,06/283,05	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	150	6,45/4,8/30,45/190,95
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 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 фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5/0/15,84/65,36	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6
СРЕДА			**СРЕДА**		
Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45	Капуста квашеная	60	0,42/4,98/1,02/52,26
Оладьи с маслом	95/5	5,4/1/31,2/245,5	Зразы рыбные ленивые	90	16,39/6,59/14,43/208,08
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,16/0,81/14,73/75,66 0,2/0/11/44,8	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот фруктово-ягодный	200	0,12/0/16,12/64,94
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48	Запеканка из творога с соусом шоколадным	150	18,9/14,1/31,35/328,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/135,12	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6	Батон пшеничный/ржаной	20/20	2,16/0,81/14,73/75,66 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Кофейный напиток с молоком	200	6,2/4,8/24/464,6
Компот фруктово - ягодный	200	0,26/0/15,12/61,5			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Мясо тушеное с картофелем	240	20,88/8,88/24,48/261,6	Гуляш	90	16,92/6,39/3,42/138,78
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05/4,5/22,8/147,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	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	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