



Завтрак «Школьника»
Перемены с 08:00 до 13:00
Для обучающихся 5-11 классов
Март - Май 2023г. для ОУ №

ческая

5, 10, 12, 14, 15, 23, 24, 26, 32, 35, 36, 36ф, 37, 39, 40, 41, 48, 49, 50, 50ф, 52, 54ф, 55, 56, 58, 68, 74, 82, 89, 90, 90ф, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 97ф

1,28

Блинчики с маслом (2 шт)	90	4,39/9,71/26,83/219,19	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24
Запеканка куриная под сырной шапкой	100	22,42/22,57/2,33/304,45	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (свинина, курица)	100	15,24/12,4/13,46/227,59/
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44	Рис отварной с маслом	180	4,01/5,89/40,72/229,79
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Сок фруктовый (яблоко)	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	14,29/1,84/5,49/94,22
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный с зеленью	180	3,88/6,13/30,36/191,75
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,8/0,4/24,6/117,5 2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25 /76,95	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	33,37/14,83/40,19/431	Омлет с сыром	200	25,15/26,96/3,72/360,42
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,1	Филе птицы тушеное в сливочно – сыром соусе NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,16/5,08/22,52/155,44
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
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)
Макароны отварные с сыром и маслом	200	10,47/6,98/55,05/325,14	Каша овсяная молочная с маслом	258	9,03/11,03/35,2/276,46
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Блинчик со стухнутым молоком (1 шт)	50	2,9/3,99/18,99/127,19
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW	100	1,94/6,09/3,8/80,64	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60
Мясные колбшки (говядина, курица) NEW	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	100	17,23/16,75/9,38/258,30
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Жаркое с мясом (говядина)	280	23,49/22,56/28,5/411,01	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Пудинг из творога с персиками и карамельным соусом NEW	200	28,66/18,15/41,4/444,15
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
			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	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Гуляш (говядина)	100	19,5/18,23/4,55/260,49
Макароны отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Рыба запеченная с сыром (минтай)	100	20,55/4,15/2,79/129
Запеканка из творога со стухнутым молоком	200	33,92/15,97/44,35/460,03	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22

Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.