



ЗАВТРАК «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
Для обучающихся 1-4 классов
Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 г. для ОУ №
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

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

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	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с шоколадным соусом NEW	90	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Молочный десерт	200	5,4/5,0/20,6/150,0
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60,0			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное в томатном соусе (курица)	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75/	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25/ 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
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 NEW	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Бутерброд с сыром NEW	35	4,98/5,01/9,96/107,0
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Запеканка из птицы с овощами (курица) NEW	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Биточек мясной (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4



ЗАВТРАК «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
Для обучающихся 1-4 классов
Сентябрь 2022 г. – Октябрь 2022 г. для ОУ №
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

Разработано по заказу
 Министерства образования
 и науки Кемеровской
 области-Кузбасса

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.	
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	205	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,56
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72	Оладьи с джемом NEW	60	2,67/9,57/17,81/168,61
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22,0/175,0
Фруктовый десерт	250	1,2/4,0/25,0/104,8			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Филе птицы в кисло-сладком соусе (курица) NEW	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы (минтай) NEW	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 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
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	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком NEW	150	14,98/9,99/31,58/277,67
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
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Биточек мясной с кабачком (говядина, курица) NEW	90	16,34/14,21/8,81/229,07	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75/
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1/	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/20/80,40
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Пельмени отварные с маслом и зеленью	210	16,96/24,61/31,12/416,03
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80			