



**ЗАВТРАК «Школьника»**  
**Перемены с 08:00 до 12:00**  
**Для обучающихся 5-11 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**

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 <b>NEW</b>	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	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	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	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушеное в томатном соусе (курица)	100	16,5/14,8/6,6/225,2	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Спагетти отварные с маслом	180	7,74/4,86/48,24/268,38	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,64/6,12/40,68/252,36
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 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
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
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 (свинина, говядина, курица)	100	16,9/15,6/9,9/247,5	Рыба тушеная с овощами (минтай)	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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
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 топplingом <b>NEW</b>	200	29,13/13,09/52,19/448,67	Омлет натуральный	200	25/26/3,6/348,6
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Бутерброд с сыром <b>NEW</b>	30	2,16/0,81/14,73/75,66
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	6,6/5,1/18,6/148,4
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Запеканка из птицы с овощами (курица) <b>NEW</b>	100	14,7/10,78/7,59/179,7	Биточек мясной (говядина, курица)	100	19,16/16,64/8,74/261,98
Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22/4,68/24,48/161,1	Рис отварной с маслом	180	3,96/5,94/38,7/223,74
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	30/25	2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32	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	0/0/19,2/76,8	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
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 пшеничная 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 <b>NEW</b>	90	4,01/14,35/26,72/252,91
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			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
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 (курица) <b>NEW</b>	100	15,49/17,98/5,79/249,12	Запеканка из рыбы (минтай) <b>NEW</b>	100	12,97/5,53/7,07/148,2
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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога со стухенным молоком	200	34,28/15,94/43,07/456,16	Запеканка из творога с тыквой со стухенным молоком <b>NEW</b>	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
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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Салат из свежих огурцов	100	0,7/0,1/1,7/10,3	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Биточек мясной с кабачком <b>NEW</b>	100	18,16/15,79/9,79/254,52	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
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 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	20/20	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 <b>NEW</b>	200	0,2/0/19,8/80			

**Стоимость питания 1 дня 105,00 руб.**