ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЗАВТРАК «Школьника»
Перемены с 08:00 до 12:00
Для учащихся 1-4 классов
Март 2022 г – Май 2022г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99

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 маслом	90	4,59/13,41/26,9/250	Кондитерское изделие промышленного производства	32	0,32/0,03/25,6/105,6
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Хлеб ржаной	20	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 сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Фруктовый десерт	100	0/0/15,0/60	Молочный десерт	90	1,35/0/11,7/54
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка куриная под сырной шапкой ***NEW***	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Биточек из птицы с сыром	90	18,1/15,7/11,7/261,8/
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 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
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			**СРЕДА**		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
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	Картофель запеченный с зеленью	150	3,3/3,9/25,6/151,35
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
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18,9/14,1/31,35/328,8	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	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	200	0,2/0/11/44,8	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18.6/148,4
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Кукуруза консервированная	60	1,32/0,24/8,82/40,8	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью (курица, говядина)	90	12,69/9/12,6/181,98
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 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
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
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.**	
Макароны отварные с сыром и маслом	150	7,65/5,25/40,2/238,2	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,56
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Блинчик со сгущенным молоком	50	4,45/5,15/23,25/156,95
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,13/0,21/13,26/72 / 1,71/0,33/11,16/54,39	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	6,6/5/17,6/140	Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Салат из свежих огурцов	60	0,48/4,86/1,2/50,28	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,2/14,04/8,9/222,75/
Биточек мясной (говядина, курица)	90	17,82/11,97/8,28/211,77/	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
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
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Запеканка овсяно - творожная со сгущенным молоком ***NEW***	150	22,38/11,74/32,58/327,28	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95
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**		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Куриные медальоны с томатным соусом и зеленью ***NEW***	90	9,7/8,47/15,02/142,13	Биточек из рыбы (минтай)	90	15,03/9,99/14,58/208,08
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 кураги	200	1/0/23,6/98,4
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Гуляш (говядина0	90	14,88/13,95/3,3/198,45
Горячий сэндвич сыром	75	9,2/8,1/22,5/199,8	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб ржаной	20	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 облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4