



**Комплекс «Завтрак школьника»
для обучающихся 5-11 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Сентябрь-Октябрь 2024 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,90,90ф,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 кукурузная молочная с маслом	258	9,22/9,17/43,02/290,33	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	258	9,07/8,14/43,76/283,26
Блинчики с маслом (2 шт)	126	6,15/13,59/37,56/306,87	Сыр порциями	30	6,96/8,85/0/109,2
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	62	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11	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	100	13,91/11,11/13,67/211,53
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	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,49/14,11/4,96/213,19	Рыба тушеная с овощами	100	14,03/1,84/4,88/90,74
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	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	200	26,9/16,61/37,19/406,83	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Омлет натуральный	200	20,79/21,94/3,72/296,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
			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	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Котлета мясная	100	17,57/14,96/12,48/255,66	Филе птицы запеченное с помидорами NEW	100	18,45/17,24/1,54/236,59
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		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 рисовая молочная с маслом	258	7,95/9/39,87/271,87	Каша овсяная молочная с маслом	258	10,32/10,99/37,36/289,88
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Оладьи со сгущенным молоком (2 шт)	60	3,3/10,75/16,04/174,93
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76	Сыр сливочный	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Котлета мясная	100	15,37/14,45/13,79/248,03
Картофельное пюре с маслом	180	3,94/9,37/25,88/204,26	Сложный гарнир рис отварной с овощами №2 NEW	180	3,97/15,89/31,14/284,59
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,65/0,3/10,05/49,5
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	100	0,6/0,6/15,4/72,0	Огурцы порционные	100	0,8/1/2,6/14
Жаркое с мясом	280	16,48/25,47/29,95/416,98	Гуляш	100	16,81/16,25/4,04/230,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики с маслом	126	6,15/13,59/37,56/306,87
Запеканка из творога с ягодным соусом	200	30,59/13,4/43,45/419,82	Пудинг из творога с джемом из абрикосов и тыквы	200	28,32/14,5/31,91/373,03
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	20,68/5,93/3,21/147,82
Спагетти отварные с маслом	180	8,11/4,72/49,54/272,97	Картофель запеченный	180	3,98/6,68/31,19/200,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48

Стоимость питания 1 дня 135,00 руб.

