



Комплекс Завтрак «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь-Февраль 2024-2025 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,
39,40,41,48,49,50,50ф,52,55,56,58,68,74,82,84,90,90ф,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	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом NEW	200/20/5	8,93/8,47/43,25/285,47
Блинчики с маслом	116/10	6,15/13,59/37,56/306,87	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7/4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Рыба тушеная с овощами	90	13,33/3,01/4,13/95,81
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Картофель запеченный с зеленью	150	3,2/3,5,11/25,3/159,79
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы запеченное с помидорами	90	16,6/15,52/1,38/212,93
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
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
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Блинчики с маслом	116/10	6,15/13,59/37,56/306,87
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,70/29,14/321,06	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из морской капусты	60	0,47/5,02/2,98/58,82	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из мяса с овощами NEW	90	13,11/15,11/ 5,1/211,67	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
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)
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Оладьи со сгущенным молоком 2 шт	50/10	3,3/10,75/16,04/174,93
Каша рисовая молочная с ягодным соусом и маслом NEW	200/20/5	6,23/7,19/41,68/256,33	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
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	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/25,67/357,41	Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога с ягодой со сгущенным молоком	150	18,03/10,31/32,81/297,24	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком NEW	150	23,44/11,52/34,29/337,46
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	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
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,35/4,8/18,6/123
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба запеченная с помидорами и сыром	90	16,37/5,22/2,89/123,32
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Капуста квашеная	60	0,99/4,85/1,66/55,85	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89	Птица тушеная с картофелем NEW	250	17,76/22,46/26,32/380,23
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,2	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	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4			