ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2024г.

Гимназический 1

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.**	
Блинчики с маслом (2 шт)	90/10	8,9/10,3/46,5313,9	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,22/0,13/65,43
Каша ячневая молочная с маслом	250	9,02/9,02/42,77/288,34	Сыр порциями	15	0,2/0/14/56
Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	250/8	7,84/8,97/39,83/271,28
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76
			Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,83/0,19/98,15	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Запеканка куриная под сырной шапкой (филе кур, лук, морковь, сыр, сметана, яйцо) / Филе птицы тушеное с овощами(филе кур)	100 100	21,82/22,06/2,3/295,03 20,02/16,79/1,78/237,63	Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе (филе кур, паприка, лук, чеснок, сыр, сыр плавленый, молоко)NEW	100	21,98/27,23/2,8/346,98
Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,46/5,24/22,24/153,96
Батон пшеничный Хлеб ржаной	30 25	2,16/0,81/14,73/75,66 1,42/0,27/9,3/45,32	Батон пшеничный/ Хлеб ржаной	20 20	1,44/0,54/9,82/50,44 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/37,2/146	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15
Запеканка из творога (творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло слив, ванилин, сметана) с шоладным соусом (какао, сахар, молоко ценное, вода)	200	24/18,3/41,8/438,4	Омлет с сыром (яйцо, сыр, молоко)	200	25/26/3,6/348,6
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34	Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34
Мясо тушеное (говядина, лук, морковь, томатная паста)	100	22,24/20,13/3,/73/285,05	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, томат паста)	100	13,8/3,2/5,1/103,9
Картофельное пюре с маслом / Картофель, запеченный с сыром «Парабола»	180 180	3,65/5,71/24,06/162,23 4,84/6,03/27,54/184,35	Картофель, запечённый с зеленью / Картофель отварной с маслом и зеленью	180 180	3,78/5,4/21,06/147,42 3,96/4,68/30,78/181,62
Хлеб пшеничный	20	1,42/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный	50	3,55/0,35/22/120
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	40	2,28/0,44/14,88/72,52
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Маринад из моркови «Чудесный»	100	1,86/7,12/10,04/114,37
Филе птицы тушеное в томатном соусе(филе кур, томатная паста, мука, зелень, чеснок)	100	18,1/15,5/4,6/231,1	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью (говядина, филе кур, лук, хлеб, манная крупа , томат паста, зелень, чеснок)/ Гуляш (говядина, лук, томат паста)	100 50/50	14,1/10/14/202,2 15,3/17,69/3,55/234,55
Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35	Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,28/0,24/14,76 1,42/0,27/9,3/45,32	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником (сироп шиповника)	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	1,17/0,33/11,16/54,39

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
Март – Май 2024 г.

Гимназический 1

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.**	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (2 шт)	90/10	8,9/10,3/46,5/313,9
Макароны отварные с сыром и маслом	200	10,84/10,06/45,22/315,7	Каша овсяная молочная с маслом «Геркулес»	250	8,5/9,3/33,7/252,5
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/ 30	2,28/0,24/14,76 1,17/0,33/11,16/54,39	Хлеб пшеничный	30	2,28/0,24/14,76
Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56	Чай с сахаром	200	0,2/0/14/56
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте (апельсин)	150	1,35/0,3/12,15	Сыр порциями	15	0,2/0/14/56
Жаркое с мясом (говядина , лук, томат паста, зелень)	280	24,36/10,36/28,56/305,2	Котлета мясная «Домашняя» (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов (говядина, лук, мука, сметана)	100 50/50	17,23/16,75/9,38/258,30/ 15/20/5,01/260
			Картофель запеченный	180	3,78/5,4/21,06/147,42
Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	20/ 20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный/ржаной	30/25	2,16/0,81/14,73/75,66 1,42/0,27/9,3/45,32
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/26/105
СРЕДА			**СРЕДА**		
Сыр порциями	20	4,88/4,72/0/62	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5
Филе птицы (филе кур) тушеное с овощами (морковь, лук, сметана, томатная паста)	100	20,02/16,78/1,78/237,63	Пудинг из творога с персиками (творог, крупа манная, сахар, яйцо, персики конс., ванилин, сметана) с карамельным соусом (сливки, масло слив, сах пудра) NEW	200	28,66/18,15/41,4/444,15
Макароны отварные с маслом	180	6,26/6,43/38,6/237,31	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	2,48/3,96/0,68/48,11
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 30	2,28/0,24/14,76 1,17/0,33/11,16/54,39	Батон пшеничный	20	1,44/0,54/9,82/50,44
Компот из сухофруктов	200	0,5/0/28/110	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Помидоры порционные	100	1,03/0,18/3,46/19,55	Огурцы порционные	100	0,66/0,09/1,73/10,34
Мясные колобки (говядина, филе кур, молоко, лук, томат паста, зелень, чеснок) NEW / Гуляш (говядина)	110 50/50	17,99/14,98/12,28/255,93 15,3/17,69/3,55/234,55	Гуляш (говядина, лук, томат мука)	50/50	15,3/17,69/3,55/234,55
Картофель запечённый	180	3,78/5,4/21,06/147,42	Спагетти отварные с маслом	180	6,27/6,43/38,6/237,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,42/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,42/0,14/8,8/48 1,17/0,33/11,16/54,39
Напиток витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/37,2/146	Сок фруктовый	200	1,17/0,33/11,16/54,39
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,46/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,06/0,06/14,71/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,8/4,43/9,87/99,54	Рыба запеченная с сыром (минтай, мука ,сыр) Биточек из рыбы « Нептун» (минтай, хлеб,яйцо,мука)	100 100	21,4/3,8/3,5/134,3 14/7,3/12,4/174,8
			Рис отварной с маслом	180	4,4/6,2/46,2/262,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	28,2/20,8/40/465	Хлеб пшеничный	20	1,42/0,14/8,8/48
Батон пшеничный	20	1,44/0,54/9,82/50,44	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,24/0,05/13,88/56,93	Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96