



Утверждаю:
 директор школы
 Е.В. Климчук

ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ Сентябрь- октябрь 2023г

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность, Б,Ж,У	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность, Б,Ж,У
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	250/8	6,31/7,15,/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	250/8	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с шоколадным соусом (2	80/20	4,44/6,31/41,44/248,45	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6

шт.)NEW					
Батон пшеничный	30	1,44/0,13/9,83/50,44	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	1,8/0,68/12,28/63,05
Хлеб ржаной	30	11,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150
Фруктовый десерт	250	1,2/4/25/104,8			
Итого			Итого		
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с овощами NEW	100	20,18/20,31/2,1/274	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,53/3,9/20,4/134,25	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью / Курица запеченая	105 / 90	24,03/19,83/1,61/279,17
Сыр сливочный в	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с	180	4,53/3,9/20,4/134,25

индивидуальной упаковке			маслом		
Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Итого			Итого		
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	100	1,2/5,4/5,16/73,2	Ассорти из свежих овощей	100	1,2/5,4/5,16/73,2
Котлета мясная/	90	17,24/14,97/7,9/235,78	Рыба тушеная с овощами	100	12,42/2,28/4,59/93,51
Картофель запеченный с сыром	180	3,3/7,8/22,35/173,1	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный с зеленью	180 / 180	3,3/3,9/25,6/151,35
Хлеб	20/20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб	35/	1,4/0,14/8,8/48

пшеничный/ржаной			пшеничный/ржаной	20	
Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48
Итого			Итого		
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с изюмом и яблочным топпингом NEW	200	23,43/11,52/34,29/337	Омлет натуральный с маслом	200	18,75/19,5/2,7/261,45
Батон пшеничный	30	1,44/0,13/9,83/50,44	Бутерброд с сыром NEW	35	3,48/4,43/0/54,6
Хлеб ржаной	20	11,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
Итого			Итого		
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих помидоров /	60	1,24/0,21/6,11/31,32	Биточек мясной / Гуляш	100 /	18,13/17,05/3,69/240,96

Помидоры порционные				100	
Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	14,85/13,32/5,94/202,68	Рис отварной с маслом	180	3,3/4,95/32,25/186,45
Спагетти отварные с маслом	180	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	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Итого			Итого		
III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность, Б,Ж,У	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность, Б,Ж,У
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	250/8	7,79/11,89/26,65/244,56

Фрукты в ассортименте	150	0,8/0,2/7,5/38	Оладьи с джемом	75/ 15	2,67/9,57/17,81/168,61
Сыр порционный	15	3,48/4,43/0/54,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/ 20	1,4/0,14/8,8/48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,4/0,14/8,8/48	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Фруктовый десерт	250	1,2/4/25/104,8
Молочный десерт	200	5,4/5/20,6/150			
Итого			Итого		
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих огурцов / огурцы порционные	60 / 60	1,24/0,21/6,11/31,32	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Биточек мясной с кабачком NEW / Мясо тушеное	90 / 90	18/16,5/2,89/232,8	Котлета мясная (свинина, говядина, курица) / Бефстроганов	90 / 100	17,24/14,97/7,9/235,78

Пюре картофельное с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150 / 150	3,3/3,9/25,65/151,35	Рис отварной с маслом	180	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржа ной	30/20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный/ржано й	25/ 30	1,4/0,14/8,8/48
Напиток плодово- ягодный витаминизирова нный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированн ый плодово - ягодный	200	0/0/20,2/81,4
Итого			Итого		
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога со сгущенным	150	16,03/7,85/31,16/261,16	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным	180	16,03/7,85/31,16/261,16

МОЛОКОМ			МОЛОКОМ NEW		
Батон пшеничный	20	2,16/0,81/14,73/75,66	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	2,16/0,81/14,73/75,66
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
Итого			Итого		
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте	150	0,8/0,2/7,5/38
Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW	90	24,03/19,83/1,61/279,17	Запеканка из рыбы NEW / Рыба запеченая с сыром	100 / 100	19,26/3,42/3,15/120,87
Макаронны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофель запеченный	180	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржа	25/20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржано	30/20	1,14/0,22/7,44/36,26

ной			й		
Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0,14,85/59,48
Итого			Итого		
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,8/0,2/7,5/38	Помидоры порционные	100	1,24/0,21/6,11/31,32
Омлет натуральный	150	18,75/19,5/2,7/261,45	Гуляш Спагетти отварные с маслом	100 180	18,13/17,05/3,69/240,96
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	3,48/4,43/0/54,6	или Пельмени отварные с маслом и зеленью	210	16,96/24,61/31,12/416,03
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25 / 20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с облепихой NEW	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
Итого			Итого		