

ПРИМЕРНОЕ 24 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ (вариант № 1)
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ
 март – май 2024 г.

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК		1 день	ПОНЕДЕЛЬНИК		8 день
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Плов с мясом	250	26,9/33,16/40,37/567,08	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
			Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
ВТОРНИК		2 день	ВТОРНИК		9 день
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Салат овощной (картофель, морковь, соленый огурец, горошек, масло)	60	1,02/4,92/5,46/70,86
Курица запеченная с сыром	95	24,87/21,09/0,72/290,5	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	12,3/7,1/5,67/135,56
Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85	Макаронны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20/80,6
СРЕДА		3 день	СРЕДА		10 день
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	19,78/24,51/2,52/312,28	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ		4 день	ЧЕТВЕРГ		11 день
Салат из фасоли с морковью	60	1,73/6,13/5,07/85,7	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Котлета мясная «Домашняя»	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Биточек из рыбы, запеченный «Бриз»	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА		5 день	ПЯТНИЦА		12 день
Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28
Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8	Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			
СУББОТА		6 день	СУББОТА		13 день
Свекла тушеная с яблоками	60	0,75/5,08/4,98/68,55	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,99/7,78/3,84/97,59
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из вишни	200	0,15/0,04/12,83/52,45
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	ДНИ НЕДЕЛИ	Выход, г.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК		15 день	ПОНЕДЕЛЬНИК		22 день
Икра овощная (кабачковая)	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами (лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК		16 день	ВТОРНИК		23 день
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4

Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Пюре из гороха с маслом	150	13,95/4,65/31,95/224,85
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6	Компот из яблок	200	0,2/0/16,3/66,6
СРЕДА		17 день	СРЕДА		24 день
Кукуруза консервированная	60	1,24/0,21/6,12/31,32	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/7,16/181,35
Пюре картофельное с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Пюре картофельное с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ		18 день	ЧЕТВЕРГ		25 день
Фрукт в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА		19 день	ПЯТНИЦА		26 день
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Салат из свежих овощей (огурец свежий, помидор свежий, зелень, масло подсолнечное)	60	0,58/5,33/1,83/55,99
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Зраза мясная ленивая	90	18,69/19,34/7,73/281,58
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Рагу овощное с маслом	150	2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
СУББОТА		20 день	СУББОТА		27 день
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Бефстроганов	90	18,49/18,54/3,59/256	Рыба, запеченная под сырно-овощной шапкой	90	19,52/10,17/5,89/193,12
Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,93/4,24/21,84/140,55	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0	Хлеб пшеничный	40	3,04/0,32/19,68/94,0
Компот из изюма	200	0/0/18,2/73,0	Компот из вишни	200	0,15/0,04/12,83/52,45

Стоимость 1 дня 75 рублей.

ВНИМАНИЕ! Комплекс не является полноценным.