



Завтрак «Школьника»
для обучающихся 1-4 классов

Перемены с 08:00 до 12:00

Сентябрь 2023 г. – Октябрь 2023 г.
для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,51,54,62,65,69,71,78,84,85,94,99

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

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 рисовая молочная с маслом	205	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с шоколадным соусом (2 шт)	90	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка из птицы с овощами	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/21,03
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60	0,57/0,36/1,92/11,4
Котлета мясная	90	15,2/14,04/8,9/222,75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Пудинг из творога с изюмом с яблочным топпингом	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,80
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Батон пшеничный	30	2,63/1,01/17,43/91,7
			Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих помидоров	60	0,65/4,92/2,15/56,86	Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Спагетти отварные с маслом	150	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/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4
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)
Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	205	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,56
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72	Оладьи с джемом (2 шт)	60	2,67/9,57/17,81/168,61
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих огурцов	60	0,49/5,55/1,51/53,28	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49
Биточек мясной с кабачком	90	16,34/14,21/8,81/229,07	Котлета мясная	90	15,2/14,04/8,9/222,75
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,77/0,17/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	150	14,98/9,99/31,58/277,67
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с облепихой	200	0,2/0/19,8/80	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

