



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.**



| I НЕДЕЛЯ  |               | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | II НЕДЕЛЯ   |               | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|--|---|---------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК   | Выход,<br>гр. |  |
| Каша рисовая молочная с маслом                            | 200/5         | 6,31/7,15/31,59/215,25                                     | Каша кукурузная молочная с маслом                   | 200/5         | 7,17/7,38/35,05/234,72                                     |
| Блинчики с ягодным соусом (2 шт) NEW                      | 80/20         | 4,44/6,31/41,44/248,45                                     | Сыр порциями  | 15            | 3,48/4,43/0/54,6   |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной                               | 20/20         | 1,44/0,13/9,83/50,44/<br>1,14/0,22/7,44/36,26              | Батон пшеничный/хлеб ржаной                         | 25/20         | 1,8/0,68/12,28/63,05/<br>1,14/0,22/7,44/36,26              |
| Чай с сахаром   | 200           | 0,2/0/11/44,8  | Чай с сахаром                                       | 200           | 0,2/0/11/44,8  |
|   |               |  | Молочный десерт                                     | 200           | 5,4/5/20,6/150   |
| <b>ВТОРНИК</b>  |               |  | <b>ВТОРНИК</b>                                      |               |  |
| Запеканка куриная под сырной шапкой<br>/Курица запеченная | 90<br>90      | 20,18/20,31/2,1/274/<br>2,41/15,3/0,54/229,77              | Фрукты в ассортименте                               | 150           | 0,6/0/16,95/69   |
| Каша гречневая вязкая с маслом                            | 150           | 4,35/3,9/20,4/134,25                                       | Курица запеченная с соусом и зеленью                | 90            | 24,03/19,83/1,61/279,17                                    |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке                   | 17            | 1,7/4,42/0,85/49,98  | Рис отварной с маслом                               | 150           | 3,3/4,95/32,25/186,45                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                     | 20/25         | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,42/0,27/9,3/45,32                    | Хлеб пшеничный/ржаной                               | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48<br>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  |
| <b>СРЕДА</b>  |               |  | <b>СРЕДА</b>  |               |  |
| Икра овощная  | 60            | 1,2/5,4/5,16/73,2  | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке             | 17            | 1,7/4,42/0,85/49,98  |
| Котлета мясная (говядина, курица)                         | 90            | 17,24/14,97/7,9/235,78                                     | Рыба тушеная с овощами                              | 90            | 12,42/2,88/4,59/93,51                                      |
| Картофельное пюре с маслом/<br>Жаркое с мясом             | 150<br>240    | 3,3/7,8/22,35/173,1/<br>18,71/29,05/24,59/437,02           | Картофель запеченный с зеленью                      | 150           | 3,3/3,9/25,6/151,35  |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                     | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   | Хлеб пшеничный/ржаной                               | 35/25         | 2,66/0,28/17,22/82,25<br>1,42/0,27/9,3/45,32               |
| Компот из сухофруктов                                     | 200           | 0,37/0/14,85/59,48   | Компот из сухофруктов/<br>Компот фруктово - ягодный | 200<br>200    | 0,37/0/14,85/59,48<br>0,15/0,04/12,83/52,45                |
|   |               |  |   |               |  |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |               |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                      |               |  |
| Фрукты в ассортименте                                     | 100           | 0,8/0,2/7,5/38   | Фрукты в ассортименте                               | 100           | 0,8/0,2/7,5/38   |
| Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком         | 150           | 23,43/11,52/34,29/337,45                                   | Омлет с сыром                                       | 150           | 18,75/19,5/2,7/261,45                                      |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной                               | 30/20         | 2,16/0,81/14,73/75,66/<br>1,14/0,22/7,44/36,26             | Батон пшеничный/хлеб ржаной                         | 30/20         | 2,16/0,81/14,73/75,66/<br>1,14/0,22/7,44/36,26             |
| Чай с сахаром и лимоном                                   | 200           | 0,2/0/11/45,6  | Какао с молоком/<br>Кофейный напиток с молоком      | 200<br>200    | 6,64/5,14/18,6/148,4<br>6,28/4,75/19,59/130,79             |
| <b>ПЯТНИЦА</b>  |               |  | <b>ПЯТНИЦА</b>                                      |               |  |
| Фруктовый десерт  | 250           | 0/0/37,5/150   | Салат из капусты с морковью<br>/Маринад из моркови  | 60<br>60      | 0,8/5,0/7,56/79,6<br>1,2/4,26/6,18/67,92                   |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе                       | 90            | 14,85/13,32/5,94/202,68                                    | Биточек мясной/<br>Гуляш                            | 90<br>90      | 17,25/14,98/7,87/235,78<br>18,13/17,05/3,69/240,96         |
| Спагетти отварные с маслом                                | 150           | 6,45/4,05/40,2/223,65                                      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                 | 150           | 7,2/5,1/33,9/210,3   |
| Хлеб пшеничный/ржаной                                     | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   | Хлеб пшеничный/ржаной                               | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48<br>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  |
|   |               |  |   |               |  |



ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Ноябрь 2022 г. – Февраль 2023 г.



Утверждаю  
Директор школы МБОУ «Котинская ООШ»  
Корнева Т.Н.

| III НЕДЕЛЯ                                    |               | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) | IV НЕДЕЛЯ  |               | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.цен.(ккал) |
|---|---------------|--|--|---------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК                                   | Выход,<br>гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход,<br>гр. |  |
| Каша манная молочная с персиками и маслом NEW | 200/20/5      | 7,21/6,47/34,77/225,07                                     | Каша овсяная молочная с маслом   | 200/5         | 7,79/11,89/26,65/244,56                                    |
| Сыр сливочный в индивидуальной упаковке       | 17            | 1,7/4,42/0,85/49,98  | Оладьи с джемом (2 шт)   | 50/10         | 2,67/9,57/17,81/168,61                                     |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной                   | 25/20         | 1,8/0,68/12,28/63,05/<br>1,14/0,22/7,44/36,26              | Батон пшеничный/хлеб ржаной  | 20/20         | 1,44/0,13/9,83/50,44/<br>1,14/0,22/7,44/36,26              |
| Чай с сахаром                                 | 200           | 0,2/0/11/44,8  | Чай с сахаром  | 200           | 0,2/0/11/44,8  |
| Фруктовый десерт                              | 200           | 1,2/4/25/104,8   | Молочный десерт  | 250           | 8,25/6,25/22/175   |
| <b>ВТОРНИК</b>                                |               |  | <b>ВТОРНИК</b>   |               |  |
| Кукуруза консервированная                     | 60            | 1,24/0,21/6,11/31,32                                       | Сыр сливочный в индивидуальной упаковке                                | 17            | 1,7/4,42/0,85/49,98  |
| Биточек мясной<br>/Мясо тушеное               | 90<br>90      | 17,25/14,98/7,87/235,78<br>18/16,5/2,89/232,8              | Котлета мясная (говядина, курица)/<br>Бефстроганов                     | 90<br>90      | 17,24/14,97/7,9/235,78<br>18,49/18,54/3,59/256             |
| Картофель запеченный с сыром                  | 150           | 3,3/3,9/25,65/151,35                                       | Рис отварной с маслом  | 150           | 3,3/4,95/32,25/186,45                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   | Хлеб пшеничный/ржаной  | 20/20         | 1,4/0,14/8,8/48/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                   |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный    | 200           | 0/0/14,4/58,4  | Кисель витаминизированный плодово -<br>ягодный                         | 200           | 0/0/20/80,40   |
| <b>СРЕДА</b>                                  |               |  | <b>СРЕДА</b>   |               |  |
| Фрукты в ассортименте                         | 100           | 0,8/0,2/7,5/38   | Фрукты в ассортименте  | 100           | 0,8/0,2/7,5/38   |
| Запеканка из творога с ягодой NEW             | 150           | 16,03/7,85/31,16/261,16                                    | Масло сливочное порциями/<br>Масло сливочное шоколадное порциями       | 15<br>15      | 0,12/10,88/0,19/99,15/<br>0,06/3,1/0,95/32,05              |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной                   | 30/20         | 2,16/0,81/14,73/75,66/<br>1,14/0,22/7,44/36,26             | Омлет натуральный  | 150           | 15,6/16,35/2,7/220,2                                       |
| Горячий шоколад                               | 200           | 3,2/3,2/14,6/100,8   | Батон пшеничный/хлеб ржаной  | 35/30         | 2,63/1,01/17,43/91,7/<br>1,98/0,36/12,06/59,40             |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                |               |  | <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |               |  |
| Сыр порциями                                  | 15            | 3,48/4,43/0/54,6   | Фрукты в ассортименте  | 150           | 0,6/0/16,95/69   |
| Филе птицы тушеное с овощным чатни            | 90            | 13,94/16,18/5,21/224,21                                    | Запеканка из рыбы под сырной шапкой<br>NEW<br>/Рыба запеченная с сыром | 90<br>90      | 18,4/11,32/9,43/214,33<br>19,26/3,42/3,15/120,87           |
| Каша гречневая вязкая с маслом                | 150           | 4,35/3,9/20,4/134,25                                       | Картофель запеченный /<br>Картофельное пюре с маслом                   | 150<br>150    | 3,15/4,5/17,55/122,85/<br>3,3/7,8/22,35/173,1/             |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 25/20         | 1,78/0,18/11,05/60/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/20         | 2,13/0,21/13,26/72/<br>1,14/0,22/7,44/36,26                |
| Компот из сухофруктов                         | 200           | 0,37/0/14,85/59,48   | Компот из сухофруктов/<br>Компот фруктово - ягодный                    | 200<br>200    | 0,37/0/14,85/59,48<br>0,23/0,11/12,95/54,16                |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                |               |  | <b>ПЯТНИЦА</b>   |               |  |
| Яблоко запеченное с творогом                  | 75            | 4,21/1,13/20,86/111,57                                     | Икра свекольная  | 60            | 1,29/4,27/6,97/12,75                                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом              | 200/5         | 8,78/8,33/32,87/241,61                                     | Гуляш  | 90            | 18,13/17,05/3,69/240,96                                    |
| Батон пшеничный/хлеб ржаной                   | 35/40         | 2,63/1,01/17,43/91,7/<br>2,64/0,48/16,08/79,2              | Спагетти отварные с маслом/<br>Пельмени отварные с маслом              | 150<br>210    | 6,45/4,05/40,2/223,65/<br>16,96/24,61/31,12/416,03         |
| Чай с облепихой                               | 200           | 0,2/0/19,8/80  | Хлеб пшеничный/ржаной  | 30/40         | 2,13/0,21/13,26/72/<br>2,64/0,48/16,08/79,2                |
|   |               |  | Сок фруктовый  | 200           | 0,8/0,2/23,2/94,4  |