

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**
Сентябрь – октябрь 2022г

Разработано по заказу
Министерства образования
Алтайского края



I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5
Блишечки с шоколадным соусом (2 шт) NEW	80/10	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр поршиями	15
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Молочный десерт	200
Фруктовый десерт	250	1,5/0/31,25/131		
ВТОРНИК			ВТОРНИК	
Запеканка из птицы с овощами NEW	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Курица запеченная	105 90
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8		
СРЕДА			СРЕДА	
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Ассорти из свежих овощей	60
Котлета мясная	90	15,2/14,04/8,9/222,75	Рыба тушеная с овощами	90
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Картофельное пюре с маслом / Картофель запеченный с зеленью	150 150
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110		
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ	
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (виноград)	100
Пудинг из творога с изюмом с яблочным топфингом NEW	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Омлет натуральный	150
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Бутерброд с сыром NEW	35
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Какао с молоком	200
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА	
Салат из свежих помидоров / Помидоры порционные	60 60	0,65/4,92/2,15/56,86 0,66/0,12/2,28/14,4	Биточек мясной / Гуляш	90 90
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Рис отварной с маслом	150
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
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
Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6	Сок фруктовый	200