

**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Ноябрь 2023 г. – Февраль 2024 г.**

Разработано по заказу  
Института образования  
«Абас»

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом NEW	200/20/5	5,55/7,36/29,68/208,58	Оладьи с джемом	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Батон пшеничный	45	3,38/1,3/22,41/117,9	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра овощная	60	1,02/7,98/3,05/88,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой NEW	90	16,13/14,75/7,18/227,13	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51/15,07/8,44/232,47
/Мясо тушеное	90	16,41/15,33/1,91/211,4	/Бефстроганов	90	17,02/17,14/3,46/236,91
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	Запеканка из творога с ягодным соусом NEW	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,304/0/7,4/30,26
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	/Рыба запеченная с сыром	90	18,50/3,73/2,51/116,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25/1,98/0,36/12,06/59,40
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92