



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ЗАВТРАКИ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возрастная категория - 7-11 лет

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

118 **Птица запеченная** Калорийность-499, Белки-32, Жиры-41

цукленок-бройлер, масло растительное, соль поваренная пище., подпоро.

Каша пшеничная

Калорийность-254, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39, Са-142

рассыпчатая (171-17)

крупя пшеничная, масло сливочное, соль поваренная пище., подпоро.

199 **Компот из кураги 348-17**

сахар-песок, курага, аскорбиновая кислота 2,5

16 **Сыр (норвичам) Брынза (15-17)**

Калорийность-42, Белки-4, Жиры-4

6-14

Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

3-13

50 **Чурек**

мука пшеничная в/с, масло растительное, соль поваренная пище., подпоро., дрожжи 100 гр.

Итого за завтрак

Калорийность-1 078, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-102, Пищевые волокна-4, Са-174, С-1

70-95

Итого за день

Калорийность-1 078, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-102, Пищевые волокна-4, Са-174, С-1

70-95

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

153	Каша ячневая рассыпчатая (171-17) крупа ячневая, масло сливочное, соль поваренная пище., подпоров.	Калорийность-276, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-39, Пищевые волокна-8, Са-2	10-30
70	Занеканка из творогом (223-17) творог 5 % жир., молоко сгущенное 370 гр., яйцо, сахар-песок, крупа манная, сухари пшеничные, масло сливочное, сметана 15%	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22, Са-1	28-50
180	Чай с сахаром 376-17 чай-заварка, сахар-песок	Калорийность-35, Углеводы-8	1-46
30	Чурек мука пшеничная в/с, масло растительное, соль поваренная пище., подпоров, дрожжи 100 гр.	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	1-88
161	Бананы	Калорийность-155, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-34, Пищевые волокна-3, Са-13, С-16	28-96
Итого за завтрак			
		Калорийность-770, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-123, Пищевые волокна-11, Са-16, С-16	71-10
Итого за день			
		Калорийность-770, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-123, Пищевые волокна-11, Са-16, С-16	71-10

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

Салат из свежих овощей с зеленым горошком (53-17)

свежая, зеленая капуста 650 гр., морковь 50 гр., лук репчатый, масло растительное

Птица или кролик жаренные (293-17)

цыпленок-бройлер, масло сливочное, сметана 15%, соль поваренная пищевая

Какао с молоком сгущенным (383-17)

молоко сгущенное 370 гр., какао-порошок 100г.

Картофель отварной (310-17)

картофель, масло сливочное

Чурик

Углеводы-26

Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1,

Пельмени

Калорийность-134, Белки-2, Жиры-1,

Итого за завтрак

Углеводы-105, Пищевые волокна-4, Са-54, С-36

Итого за день

Калорийность-975, Белки-37, Жиры-45, Углеводы-105, Пищевые волокна-4, Са-54, С-36

Директор

Заведующая

Бухгалтер

7.52

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
200	Чай с сахаром 376-17	чай-заварка, сахар-песок	08-50
40	Чурек	Капориинность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	2-50
88	Салат из овощей (43-17)	Капориинность-77, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-2, Пищевые волокна-1, Са-18, С-17	2-70
150	Каша гречневая	Капориинность-271, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-38, Пищевые волокна-8, Са-2	14-41
75	Котлеты, биточки, тиницги (268-17)	Капориинность-231, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-12, Пищевые волокна-1, Са-10, С-1	44-42
Итого за завтрак			
Капориинность-742, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-87, Пищевые волокна-10, Са-30, С-18			
Итого за день			
Капориинность-742, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-87, Пищевые волокна-10, Са-30, С-18			
71-03			

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

200 Чай с молоком (378-17) Калорийность-89, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, С-1

молоко питьевого 2,5 % м.д.ж., сахар-песок, чай черный

40 Чурек Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26

мука пшеничная в/с, масло растительное, соль поваренная пищев., подпорок, дрожжи 100 гр.

66 Салат витаминный (2) Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, С-1

капуста белокочанная, кукуруза консерв. 340 гр, морковь, перец сладкий, лук репчатый, масло растительное, сахар-песок, аскорбиновая кислота 2,5

150 Макароны из твердых отварные (309-17) Калорийность-182, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-28, Са-13, С-2

макаронные изделия 1 сорта, масло сливочное, соль поваренная пищев., подпорок.

79 Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№219-17) Калорийность-234, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-24

творог 5 % м.д.ж., яйцо, молоко сгущенное 370 гр, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло растительное, соль поваренная пищев., подпорок.

20 Сыр (норвичам) Полу-тв.(№15-17) Калорийность-68, Белки-5, Жиры-5

Итого за Завтрак Калорийность-764, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-101, Са-13, С-4

Итого за день Калорийность-764, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-101, Са-13, С-4

Директор

Заведующая

бухгалтер

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

200	Компот из кураги 348-17 сахар-песок, курага, аскорбиновая кислота 2,5	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30, Пищевые волокна-4, Са-33, С-1	9-00
40	Чурек	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	2-50
100	Фрукты свежие яблоки**	Калорийность-47, Углеводы-10, С-10	11-36
100	Кефир (386-17)	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	9-81
80	Птица или кролик жаренные (293-17)	Калорийность-320, Белки-19, Жиры-27, Са-18	36-17
150	Каша вязкая из кукурузная крупы (174-17) цельнозерновой пер, масло растительное, сметана 15%, соль поваренная пищев, подпоро.	Калорийность-267, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-44, Пищевые волокна-2, Са-10	5-04

Итого за Завтрак			
71-07	Калорийность-939, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-115, Пищевые волокна-6, Са-61, С-11		
Итого за день			
71-07	Калорийность-939, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-115, Пищевые волокна-6, Са-61, С-11		

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

Каша вязкая из рисовая
Круины (174-17)
 молоко питательное 2,5 % м.д.ж., крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная пш., подпоро.
 Калорийность-225, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30, Пищевые волокна-1, Са-4, С-26

Какао с молоком сгущенным
(383-17)
 молоко сгущенное 370 гр, какао-порошок 100г.

Чурек
 Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11, Пищевые волокна-2, Са-6
Фрукты свежие бананы *
 Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22, С-10

Омлет натуральный (№210-17)
 Калорийность-171, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-2, Са-2

Итого за Завтрак
 Калорийность-683, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-86, Пищевые волокна-3, Са-12, С-36

Итого за день
 Калорийность-683, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-86, Пищевые волокна-3, Са-12, С-36

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
200	Компот из сушеных фруктов (394) сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-19	5-25
50	Чурек мука пшеничная в/с, масло растительное, соль поваренная, дрожжи 100 гр.	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	3-13
60	Овощи натуральные свежие огурцы (№71-17)	Калорийность-7	2-05
140	Фрукты свежие яблоки**	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14, С-14	15-91
100	Капуста белокочанная капуста белокочанная, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахар-песок, морковь, соль поваренная	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, С-1	1-51
84	Птица отварная (288-17) цыпленок-бройлер, масло сливочное, лук репчатый, петрушка (корень), соль поваренная, перец, подливка	Калорийность-301, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-1, Са-20, С-1	38-46
50	Пюре из бобовых с маслом горох (№199-17)	Калорийность-93, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-12	3-76
Итого за завтрак			
Калорийность-791, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-90, Са-20, С-16			
Итого за день			
Калорийность-791, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-90, Са-20, С-16			
Итого за день			
Калорийность-791, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-90, Са-20, С-16			

Липецк

Заведующая

Бухгалтер

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

Пшеница или кролик жаренные (293-17)
Калорийность-440, Белки-26, Жиры-37, Са-25
50-49

Каша перловая вязкая (303-17)
пшенинок-бройлер, масло сливочное, масло растительное, сметана 15%, соль поваренная пищев. подпрое.
Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
7-22

Компот из смеси сухофруктов (349-17)
крупя перловая, масло сливочное, соль поваренная пищев. подпрое.
сухофрукты (смесь), сахар-песок, лимонная кислота
200

Чурек
Калорийность-163, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34
2-79

Печенье
мука пшеничная в/с, масло растительное, соль поваренная пищев. подпрое, дрожжи 100 гр.
Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
3-86

Итого за Завтрак
Калорийность-943, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-98, Са-26
71-07

Итого за день
Калорийность-943, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-98, Са-26
71-07

Заведующая

Бухгалтер

Директор

(Завтрак)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

120 Омлет натюральный (№210-17)
Калорийность-205, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-2, Са-2

200 Каша вязкая молочная из средней крупы (173-17)
яйцо, молоко питательное 2,5 % м.д.ж., масло сливочное, соль поваренная пищев. подпрое.

14 Сыр (норвежский) Полу-тв. (№15-17)
молоко питательное 2,5 % м.д.ж., крупа гречневая, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная пищев. подпрое.

75 Компот из анисового и мандаринового (346-17)
анисовый, сахар-песок, цедра

125 Компот из свежих яблок (342-17)
яблоки свежие, сахар-песок

45 Чурек
Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29
мучка пшеничная в/с, масло растительное, соль поваренная пищев. подпрое, дрожжи 100 гр.

93 Кефир (386-17)
Калорийность-50, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4

Итого за Завтрак
Калорийность-814, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-92, Пищевые волокна-5, Са-15, С-14

Итого за день
Калорийность-814, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-92, Пищевые волокна-5, Са-15, С-14

Директор

Заведующая

Бухгалтер

(Завтрак от 06р 50 ис)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

86 Мясо отварное Калорийность-141, Белки-28, Жиры-3, Углеводы-1, Са-9, Са-20, С-1, С-1

мясо говядины, морковь, лук репчатый, коренья петрушки сушеные, соль поваренная тип, подпоро.

60 Салат из свежей капусты и моркови с растительным

Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Пищевые волокна-1, Са-21, С-18

маслом

капуста белокачанная, зеленый горошек 650 гр., морковь, масло растительное, сахар-песок, соль поваренная тип, подпоро.

150 Каша пшеничная жидкая

Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20

крупа пшеничная, масло сливочное, соль поваренная тип, подпоро.

200 Чай с сахаром 376-17

Калорийность-38, Углеводы-9

чай-заварка, сахар-песок

50 Чурек

Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33

мука пшеничная в/с, масло растительное, соль поваренная тип, подпоро, дрожжи 100 гр.

Итого за Завтрак

Калорийность-538, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-67, Пищевые волокна-1, Са-50, С-20

Итого за день

Калорийность-538, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-67, Пищевые волокна-1, Са-50, С-20

Директор

Заведующая

бухгалтер