

**ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4  
КЛАССОВ  
Март - май**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
и науки Кемеровской  
области-Кузбасса

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б Ж У(г) Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б Ж У(г) Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом	200/20/5	9,15/14,85/50,01/366,18	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5	6,56/7,17/34,23/227,55
Горячий сэндвич с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	75	9,22/8,1/22,5/199,8	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке (печенье/пряник/зефир)	1шт	2,7/3,3/29,25/157,5
Хлеб ржаной	20	1,2/0,22/9,88/46,4	Фрукты в ассортименте	150	0,64/0,64/14,7/70,5
Чай травяной	200	0,4/0,2/11,2/47	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4
			Чай с лимоном и мятой	200	0,4/0,2/19,8/47,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Мясо тушеное в сметане	90	21,24/7,47/2,7/162,9	Икра кабачковая	60	0,84/4,2/3,66/57,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,8/5,2/39,4/243	Биточек из птицы «Нежный»/Курица запеченная	90	16,56/14,22/11,7/240,93 22,41/15,3/0,54/229,77
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Макароны отварные с маслом	150	5,4/4,9/36,4/211,5
Хлеб пшеничный/ржаной	20/25	1,47/0,1/9,67/47 1,5/0,28/12,35/58	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,47/0,1/9,67/47 1,2/0,22/9,88/46,4
Какао с молоком	200	3,63,3/5/144	Чай с сахаром	200	0,01/0/12/48
СРЕДА			СРЕДА		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	34,04/13,35/42,02/450,38	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш из говядины «Смоляной бочок»	90 (75/75)	12,69/9/12,6/181,98 23,04/26,61/5,32/352,92
Фрукты в ассортименте	150	0,64/0,64/14,7/70,5	Капуста тушеная	150	3,75/6,9/23,3/148,9
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,7/4,42/0,85/49,98
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07/0,01/15,31/61,62	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4
			Компот фруктово- ягодный (смородина)	200	0,2/0/20,4/82
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7220,2	Салат из свежих огурцов / Огурцы порционные	60	0,48/4,86/1,2/50,28 0,42/0,06/1,14/6,6
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Плов из булгура с курицей	240	25,24/9,19/28,48/297,6
Фрукты в ассортименте	150	0,64/0,64/14,7/70,5	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07/0,01/15,31/61,62
Кофейный напиток с молоком	200	2,7/3,6/28,4/152			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Маринад из моркови «Чудесный»	60	0,77/3,04/5,62/76,14
Котлета мясная «Деликатесная» / Гуляш из говядины «Смоляной бочок»	90 (75/75)	14,4/20,43/8,91/284,4 23,04/26,61/5,32/352,92	Рыба запеченная с сыром	90	19,26/3,42/3,15/120,87
Картофель запеченный с сыром «Парабола»	150	4,3/3,87/27,21/200,2	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,47/0,1/9,67/47 1,2/0,22/9,88/46,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4
Компот из кураги	200	1,3/0/23,73/96	Компот фруктово- ягодный (вишня)	200	0,4/0/0,2/27,6/114

**ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4  
КЛАССОВ  
Март - май**

Разработано по заказу  
Министерства образования  
и науки Кемеровской  
и Кузбассе

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б\Ж\У(г) Эн.цен.(ккал)
Каша рисовая молочная с маслом	200	5,53/8,5/32,4/229,4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,7/9,4/35,8/283,6
Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке (печенье/пряник/зефир)	50	2,7/3,3/29,25/157,5	Фрукты в ассортименте	150	0,64/0,64/14,17/70,5
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,47/0,1/9,67/47 1,2/0,22/9,88/46,4
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4	Какао с молоком	200	3,6/3,3/25/144
Кофейный напиток с молоком	200	2,7/3,6/28,4/152			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрикадельки мясные / Гуляш из говядины «Смоляной бочок»	90 (75/75)	14,22/19,71/12,06/283,05 23,04/26,61/5,32/352,92	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	150	6,45/4,8/30,45/190,95
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6/0,45/12,3/54,9	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,47/0,1/9,67/47 1,2/0,22/9,88/46,4	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,13/0,03/26/106,2	Чай с шиповником	200	0,4/0,6/17,8/78,6
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45	Капуста квашеная	60	0,42/4,98/1,02/52,26
Оладьи с маслом	95/5	5,4/1/31,2/245,5	Зразы рыбные ленивые / Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	90	16,39/6,59/14,43/208,08 19,71/15,75/6,21/245,34
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Чай с сахаром	200	0,01/0/12/48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4
			Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12/0/16,12/64,94
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Икра свекольная	60	1,17/4,87/6,97/90,35	Запеканка из творога с соусом шоколадным	150	18,9/14,1/31,35/328,8
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/135,12	Фрукты в ассортименте	150	0,64/0,64/14,17/70,5
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/7,74/20,4/141	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,47/0,1/9,67/47 1,2/0,22/9,88/46,4
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,47/0,1/9,67/47 1,2/0,22/9,88/46,4	Кофейный напиток с молоком	200	2,7/3,6/28,4/152
Компот фруктово-ягодный (малина)	200	0,24/0/15/26,3/109,5			
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Мясо тушеное с картофелем	240	20,88/8,88/24,48/261,6	Гуляш из говядины «Смоляной бочок»	75/75	23,04/26,61/5,32/352,92
Фрукты в ассортименте	150	0,64/0,64/14,17/70,5	Макароны отварные с маслом	150	5,4/4,9/36,4/211,5
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4	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	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,2/0,15/14,5/70,5 1,2/0,22/9,88/46,4
			Компот из сухофруктов	200	0,2/0/28/110

