

Разработано по заказу  
Министерства образования  
Кубань

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

УТВЕРЖДАЮ:



Е.М. Яцкевич

| 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 карамельным соусом (2 шт) NEW          | 106/15        | 5,48/12,56/43,61/318,9                                     | Сыр порциями                                   | 15            | 3,48/4,43/0/54,6                                           |
| Батон пшеничный                                   | 20            | 1,5/0,58/9,96/52,4                                         | Батон пшеничный                                | 40            | 3/1,16/19,92/104,8                                         |
| Чай с сахаром                                     | 200           | 0/0/7,27/28,73                                             | Чай с сахаром                                  | 200           | 0/0/7,27/28,73                                             |
|                                                   |               |                                                            | Фруктовый десерт                               | 100           | 0/0/15/60                                                  |
| <b>ВТОРНИК</b>                                    |               |                                                            | <b>ВТОРНИК</b>                                 |               |                                                            |
| Запеканка из птицы с цветной капустой NEW         | 90            | 13,63/13,22/7,67/205,95                                    | Фрукты в ассортименте                          | 150           | 0,6/0,6/14,7/70,5                                          |
| /Курица запеченная                                | 90            | 23,81/19,83/0,72/274,56                                    |                                                |               |                                                            |
| 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            | 2,48/3,96/0,68/48,11                                       | Каша гречневая вязкая с маслом                 | 150           | 4,3/4,24/18,77/129,54                                      |
| Хлеб пшеничный/ржаной                             | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47 /<br>1,32/0,24/8,04/39,6                 | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47 /<br>1,32/0,24/8,04/39,6                 |
| Напиток плодово-ягодный витаминизированный        | 200           | 0/0/14,16/55,48                                            | 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            | 2,48/3,96/0,68/48,11                                       |
| Котлета мясная (говядина, курица)                 | 90            | 15,51/15,07/8,44/232,47                                    | Рыба тушеная с овощами                         | 90            | 12,63/1,66/4,39/81,67                                      |
| Картофельное пюре с маслом                        | 150           | 3,3/7,8/22,35/173,1/                                       |                                                |               |                                                            |
| Жаркое с мясом                                    | 240           | 15,67/24,4/24,59/382,65                                    | Картофель запеченный с зеленью                 | 150           | 3,23/5,11/25,30/159,79                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                             | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47<br>1,32/0,24/8,04/39,6                   | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 35/20         | 2,66/0,28/17,22/82,25<br>1,32/0,24/8,04/39,6               |
| Компот из сухофруктов                             | 200           | 0,37/0/14,85/59,48                                         | Компот из сухофруктов                          | 200           | 0,37/0/14,85/59,48                                         |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                    |               |                                                            | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                 |               |                                                            |
| Фрукты в ассортименте                             | 150           | 0,6/0,6/14,7/70,5                                          | 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 натуральный                              | 150           | 15,59/16,45/2,79/222,36                                    |
| Батон пшеничный                                   | 35            | 2,63/1,01/17,43/91,70                                      | Масло сливочное порциями                       | 15            | 0,12/10,88/0,19/99,15                                      |
| Чай с сахаром и лимоном                           | 200           | 0,04/0/7,4/30,26                                           | Батон пшеничный                                | 30            | 2,25/0,87/14,94/78,6                                       |
|                                                   |               |                                                            | Какао с молоком/<br>Кофейный напиток с молоком | 200<br>200    | 6,64/5,15/16,81/141,19/<br>6,28/4,75/19,59/130,79          |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                    |               |                                                            | <b>ПЯТНИЦА</b>                                 |               |                                                            |
| Фрукты в ассортименте                             | 100           | 0,8/0,2/7,5/38                                             | Маринад из моркови                             | 60            | 1,12/4,27/6,02/68,62                                       |
| Филе птицы тушеное в томатном соусе               | 90            | 14,84/12,69/<br>4,46/191,87                                | Биточек мясной (говядина, курица)<br>/Гуляш    | 90<br>90      | 17,25/14,98/7,87/235,78<br>16,56/15,75/2,84/219,6          |
| Спагетти отварные с маслом                        | 150           | 6,76/3,93/41,29/227,48                                     | 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 /<br>1,32/0,24/8,04/39,6                 | Хлеб пшеничный/ржаной                          | 25/20         | 1,9/0,2/12,3/58,75/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                 |
| Чай с шиповником                                  | 200           | 0,06/0/19,25<br>/76,95                                     | Сок фруктовый                                  | 200           | 1/0,2/20,2/92                                              |

| <b>III НЕДЕЛЯ</b>                                  |               | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.дес.(ккал) | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>                            |               | Пищевая/энергетическая ценность<br>Б/Ж/У/<br>Эн.дес.(ккал) |
|----------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                 | Выход,<br>гр. |                                                            | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                          | Выход,<br>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                   | 90            | 16,13/14,75/7,18/227,13                                    | Котлета мясная (говядина, свинина, курица)  | 90            | 15,51/15,07/8,44/232,47                                    |
| W /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 /Рыба запеченная с сыром  | 90/90         | 11,49/6,78/5,93/130,92/18,50/3,73/2,51/116,17              |
| Макаронны отварные с маслом                        | 150           | 5,76/3,93/41,29/227,48                                     | Картофель запеченный                        | 150           | 3,31/5,56/25,99/167,07                                     |
| Хлеб пшеничный/ржаной                              | 20/20         | 1,52/0,16/9,84/47/1,32/0,24/8,04/39,6                      | Хлеб пшеничный/ржаной                       | 35/30         | 2,66/0,28/17,22/82,25/1,98/0,36/12,06/59,40                |
| Компот из сухофруктов                              | 200           | 0,37/0/14,85/59,48                                         | Компот из кураги                            | 200           | 0,83/0,04/15,16/64,22                                      |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                     |               |                                                            | <b>ПЯТНИЦА</b>                              |               |                                                            |
| Фрукты в ассортименте                              | 100           | 0,8/0,2/7,5/38                                             | Фрукты в в ассортименте                     | 150           | 0,6/0,6/14,7/70,50                                         |
| Омлет с сыром                                      | 150           | 18,86/20,22/2,79/270,32                                    | Омлет натуральный                           | 150           | 15,59/16,45/2,79/222,36                                    |
| Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)         | 60            | 5,54/4,69/14,55/123,12                                     | Батон пшеничный                             | 35            | 2,63/1,01/17,43/91,7                                       |
| Чай с облепихой                                    | 200           | 0/0/17,88/69,66                                            | Сок фруктовый                               | 200           | 1/0,2/20,2/92                                              |