



# 1 ВАРИАНТ ЗАВТРАК «ШКОЛЬНИКА» Сентябрь – октябрь 2020 г.

для ОУ №№ 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,44,45,51,52,54,62,65,69,71,78,84,85,93,94,96,99, «Лицей»

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	с/с	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	с/с
Филе птицы запеченное с помидорами	80	32,92	Сосиска отварная	100	30,82
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,07	Макаронные отварные с маслом	150	5,28
Сыр порциями	20	9,28	Конфитюр	20	2,55
Масло сливочное порциями	20	7,80	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,20/1,02	Чай с сахаром	200	0,72
Чай с сахаром	200	0,72			
<b>Итого</b>		<b>59,01</b>	<b>Итого</b>		<b>41,59</b>
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Омлет с помидорами	150	15,62	Омлет натуральный	150	14,79
Масло сливочное порциями	20	7,80	Фрукт (груша)	150	18,75
Фрукт (яблоко)	150	15,30	Сыр порциями	20	9,28
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Масло сливочное порциями	20	7,84
Чай с лимоном и мятой	200	1,66	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
			Какао с молоком	200	10,54
<b>Итого</b>		<b>43,80</b>	<b>Итого</b>		<b>64,58</b>
СРЕДА			СРЕДА		
Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5	17,66	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	150/30	62,25
Фрукт (яблоко)	150	15,30	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	6,0
Сыр порциями	20	9,28	Фрукт (яблоко)	150	15,3
Масло сливочное порциями	20	7,80	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,40/1,02	Чай с сахаром и лимоном	200	1,96
Чай с молоком	200	2,89			
<b>Итого</b>		<b>56,35</b>	<b>Итого</b>		<b>88,93</b>
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	52,27	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и маслом	200/5	17,14
Фрукт (груша)	150	18,75	Фрукт (слива)	100	7,78
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Масло сливочное порциями	20	7,8
Чай с сахаром и лимоном	200	1,96	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,40/1,02
			Чай с сахаром	200	0,72
<b>Итого</b>		<b>76,40</b>	<b>Итого</b>		<b>36,86</b>
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	3,33	Огурцы порционные	60	3,0
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	80	21,80	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	80	29,08
Рис отварной с маслом	150	6,19	Пюре картофельное с маслом	150	7,18
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02
Компот из кураги	200	3,26	Компот из вишни	200	6,03
<b>Итого</b>		<b>36,80</b>	<b>Итого</b>		<b>47,51</b>
СУББОТА			СУББОТА		
Суп молочный с вермишелью	200	9,05	Капуста тушеная	150	4,02
Сыр порциями	20	9,28	Гуляш (свинина)	80/30	34,90
Масло сливочное порциями	20	7,8	Сыр порциями	20	9,28
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,20/1,02
Чай с вишней	200	8,39	Масло сливочное порциями	20	7,8
			Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	5,24
<b>Итого</b>		<b>37,94</b>	<b>Итого</b>		<b>63,46</b>

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	с/с	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	с/с
Филе птицы тушеное в томатном соусе	80/30	30,66	Сарделька отварная	100	32,52
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,07	Спагетти отварные с маслом	150	5,28
Сыр порциями	20	9,28	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	6,00
Масло сливочное порциями	20	7,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02	Чай с вишней	200	8,39
Чай с сахаром	200	0,72			
<b>Итого</b>		<b>56,75</b>	<b>Итого</b>		<b>54,41</b>
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Омлет с сыром	150	21,75	Омлет с колбасными изделиями	150	21,42
Фрукт (яблоко)	150	15,3	Масло сливочное порциями	20	7,8
Масло сливочное порциями	20	7,8	Фрукт (яблоко)	150	15,3
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
Какао с молоком	200	10,54	Чай с сахаром	200	0,72
<b>Итого</b>		<b>58,81</b>	<b>Итого</b>		<b>48,66</b>
СРЕДА			СРЕДА		
Сырники из творога с ягодным соусом	150/20	56,46	Запеканка из творога с клубникой	150	51,21
Фрукт (слива)	100	7,78	Фрукт (виноград)	100	8,89
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
Чай с сахаром и лимоном	200	1,96	Чай с лимоном и мятой	200	1,65
<b>Итого</b>		<b>69,62</b>	<b>Итого</b>		<b>65,17</b>
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Суп молочный с вермишелью	200	9,05	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом	200/5	10,45
Конфитюр	20	4,11	Фрукт (груша)	150	18,75
Сыр порциями	20	9,28	Масло сливочное порциями	20	7,80
Масло сливочное порциями	20	7,80	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02	Какао с молоком	200	10,54
Горячий шоколад	200	11,20			
<b>Итого</b>		<b>44,84</b>	<b>Итого</b>		<b>50,96</b>

ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	3,33	Огурцы порционные	60	3,0
Биточек мясной Пионерский (говядина, курица)	80	26,44	Сыр порциями	20	9,28
Рис отварной с маслом	150	6,19	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	80/30	28,18
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02	Картофель запеченный	150	3,04
Сок фруктовый (яблочный)	200	10,98	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,2/1,02
			Компот из клубники и алычи	200	6,12
	Итого	<b>49,16</b>		Итого	<b>51,84</b>
СУББОТА			СУББОТА		
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	4,97	Каша манная молочная с маслом	200/5	10,58
Рыба "Отличная" с овощами 80/30(филе минтая)	80/30	20,17	Масло сливочное порциями	20	7,8
Фрукт (груша)	150	18,75	Батон пшеничный/ржаной	30/20	2,4/1,02
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,20/1,02	Чай с сахаром и лимоном	200	1,96
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	5,88	Фрукт (груша)	150	18,75
	Итого	<b>60,47</b>		Итого	<b>42,51</b>