


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Яйская оош №3»

 О.В. Егорова

Приказ № 390 от 23.10.2023 г.



**Примерное 20-дневное меню  
школьных завтраков  
для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ «Яйская оош №3»  
(ноябрь 2023-февраль 2024)**

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

| 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, гр. |  | ПОНЕДЕЛЬНИК                                    | Выход, 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 /Курица запеченная | 90<br>90   | 13,63/13,22/7,67/205,95/<br>23,81/19,83/0,72/274,56        | Фрукты в ассортименте                          | 150        | 0,6/0,6/14,7/70,5  |
| 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/<br>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, инд, курица)                       | 90<br>150  | 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                                   |            | 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/<br>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        | 23,43/11,52/34,29/37,45                                    | 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<br>7    | 14,84/12,69/<br>4,46/191,8                                 | Биточек мясной (говядина, курица) /Туляш       | 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/<br>20  | 1,9/0,2/12,3/58,75/<br>1,32/0,24/8,04/39,6                 |
| Чай с шиповником   | 200        | 0,06/0/19,25/76,95   | Сок фруктовый                                  | 200        | 1/0,2/20,2/92  |



| III НЕДЕЛЯ   |            |   | IV НЕДЕЛЯ                                   |            |   |
|--|------------|---|---|------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК  | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК                                 | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) |
| Фрукты в ассортименте                              | 150        | 0,6/0,6/14,7/70,5                                   | Каша овсяная молочная с маслом              | 200/15     | 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 пкой 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 /Рыба запеченная с сыром  | 90/90      | 11,49/6,78/5,93/130,92/18,50/3,73/2,51/116,1        |
| 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                                       |