



Примерное меню школьных завтраков для учащихся 1-4-х классов на 2020-2021 учебный год с января 2021 года

№ рец.	1	наименование блюд	выход(г)	1-4 класс завтраки					минеральные вещества					витамины				
				ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E			
ттк16	пн.1	овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04	11,20	16,00	20,80	0,72	отс	0,770	20,000	0,560			
333/04		макаронные изделия с сыром 150/20/10	180	288	9,18	12,78	33,12	167,40	16,20	121,00	1,08	0,036	0,072	0,180	3,000			
ттк3		кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,20	3,76	7,68	27,44	0,20	отс	0,020	отс	отс			
		хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84	7,00	9,40	31,60	0,78	отс	0,036	отс	0,280			
		хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	отс	0,030	отс	0,340			
ттк3А		йогурт	125	73	3,50	4,00	5,13	150,00	17,50	11,90	0,13	0,025	0,040	0,900	отс			
				569	17,85	19,32	78,29	343,76	73,38	229,74	3,31	0,061	0,968	21,080	4,180			
297/96	вт1	запеканка из творога с молоком сгущенным 160/30		466,00	28,56	21,27	39,25	334,00	47,00	402,00	1,02	0,12	0,10	0,78	1,64			
686/04		чай с лимоном 200/15/7	207	61,00	0,30	0,10	15,20	17,00	7,00	10,00	0,90	отс	сл	2,50	отс			
701/96		котлета в тесте 30/30	60	160,00	7,08	5,52	20,16	12,60	18,00	60,00	0,84	0,01	0,07	отс	0,60			
ттк17		фрукты свежие (яблоко)	150	68,00	0,80	0,80	19,60	24,00	13,50	16,50	3,30	отс	0,05	15,00	0,30			
				755,00	36,74	27,69	94,21	387,60	85,50	488,50	6,06	0,13	0,21	18,28	2,54			
ттк16	ср.1	овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04	11,20	16,00	20,80	0,72	отс	0,770	20,000	0,560			
ттк20А(1)		грудки куриные в сметанном соусе 40/40	80	206	12,90	15,70	3,10	27,20	10,40	75,60	0,80	0,008	0,028	0,016	0,120			
511/04		рис отварной	150	209	3,60	5,85	36,00	7,50	21,00	59,00	0,60	отс	0,030	отс	1,500			
630/96		чай с молоком 150/50/15	200	88	1,60	1,70	17,40	70,00	12,00	53,00	0,90	сл	0,020	0,600	отс			
		хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84	7,00	9,40	31,60	0,78	отс	0,036	отс	0,280			
		хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	отс	0,030	отс	0,340			
ттк17		фрукты свежие (апельсин)	150	60	1,35	0,30	12,15	51,00	19,50	34,50	0,45	отс	0,060	90,000	0,300			
				670	23,19	24,55	88,49	178,30	94,90	291,50	4,65	0,008	0,974	110,616	3,100			
ттк16	чт.1	овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04	11,20	16,00	20,80	0,72	отс	0,770	20,000	0,560			
461(1)/04		тефтели из говядины 60/30	90	135	7,29	0,90	8,64	19,80	17,10	96,00	0,72	отс	0,036	0,810	0,630			
510/04		каша гречневая.	150	162	4,50	5,10	23,70	18,00	73,50	108,00	2,40	отс	0,120	отс	1,350			
642/96		какао с молоком	200	150	3,80	4,00	25,80	124,00	22,00	116,00	0,80	0,020	0,040	0,500	0,012			
		хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84	7,00	9,40	31,60	0,78	отс	0,036	отс	0,280			
		хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	отс	0,030	отс	0,340			
				554	19,33	11,00	77,98	184,40	144,60	389,40	5,82	0,020	1,032	21,310	3,172			
ттк1	пт.1	салат из квашеной капусты	80	58	0,64	0,40	4,88	40,80	12,80	24,00	0,96	отс	0,016	10,800	1,680			
390/04		котлеты рыбные любительские 100/5	105	190	15,00	11,60	6,10	65,10	32,00	173,50	1,21	0,030	0,091	0,400	2,750			
472/96		картофельное пюре	180	167	3,60	6,30	25,20	46,80	34,20	95,00	1,26	сл	0,160	6,300	0,180			
686/04		чай с лимоном 200/15/7	200	61	0,30	0,10	15,20	17,00	7,00	10,00	0,90	отс	сл	2,500	отс			
		хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84	7,00	9,40	31,60	0,78	отс	0,036	отс	0,280			
		хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	отс	0,030	отс	0,340			
ттк17		фрукты свежие (яблоко)	150	68	0,80	0,80	19,60	24,00	13,50	16,50	3,30	отс	0,050	15,000	0,300			
				633	23,20	20,04	87,78	205,10	115,50	367,60	8,81	0,030	0,383	35,000	5,530			

сб.1	горячий бутерброд с сыром 25/5/30	60	188	8,90	9,80	24,71	257,00	23,70	176,00	0,79	0,065	0,056	0,180	0,910
305/04	каша янтарная или пшеничная 150/10	160	293	6,32	16,49	29,77	47,40	25,00	88,00	0,72	0,040	0,091	2,100	0,100
685/04	чай с сахаром 200/15	200	58	0,20	0,10	15,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,03	0,03	0,340	0,340
тпк17	хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	0,03	0,030	0,340	0,340
тпк3А	фрукты свежие (апельсин)	150	60	1,35	0,30	12,15	51,00	19,50	34,50	0,45	0,03	0,060	90,000	0,300
	йогурт	125	73	3,50	4,00	5,13	150,00	17,50	11,90	0,13	0,025	0,040	0,900	0,03
			725	21,81	31,29	96,72	523,80	98,30	335,40	3,38	0,130	0,277	93,180	1,650

2 неделя

		выход(гр)	ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
264/96	пн1													
тпк3	запеканка крупяная 200/30 или каша	230	384	10,16	13,75	68,85	120,00	36,00	148,00	0,86	0,040	0,058	0,300	3,060
701/96	кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,20	3,76	7,68	27,44	0,20	0,03	0,020	0,03	0,03
тпк3А	котлета в тесте 30/30	60	160	7,08	5,52	20,16	12,60	18,00	60,00	0,84	0,006	0,066	0,03	0,600
	йогурт	125	73	3,50	4,00	5,13	150,00	17,50	11,90	0,13	0,025	0,040	0,900	0,03
тпк16	овощи свежие (томат/огурец)		718	22,2	24,8	114,3	286,36	79,18	247,34	2,03	0,071	0,184	1,200	3,660
416/96	биточки из говядины 75/5	80	18	0,88	0,16	3,04	11,20	16,00	20,80	0,72	0,03	0,03	20,000	0,560
472/96	картофельное пюре	80	229	11,97	14,43	12,07	17,00	19,50	11,20	1,14	0,020	0,061	0,110	0,110
686/04	чай с лимоном 200/15/7	200	186	4,00	7,00	28,00	52,00	38,00	106,00	1,40	0,03	0,180	7,000	0,200
	хлеб ржаной	207	61	0,30	0,10	15,20	17,00	7,00	10,00	0,90	0,03	0,03	2,500	0,03
	хлеб пшеничный	20	36	1,32	0,24	6,84	7,00	9,40	31,60	0,78	0,03	0,036	0,280	0,280
тпк17	фрукты свежие (апельсин)	20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	0,03	0,030	0,340	0,340
		150	60	1,35	0,30	12,15	51,00	19,50	34,50	0,45	0,03	0,060	90,000	0,300
тпк4а	салат из овощей (винегрет)		643	21,36	22,83	87,26	159,60	116,00	231,10	5,79	0,020	1,137	119,500	1,790
460/96	котлеты куриные 75/5	60	35	0,84	1,56	4,32	22,80	10,80	21,60	0,48	0,03	0,024	9,120	0,100
469/96	макаронные отварные	80	200	13,69	11,43	10,42	45,20	23,00	82,50	1,36	0,050	0,061	0,600	1,400
642/96	какао с молоком	150	192	5,25	4,80	32,30	12,00	9,00	34,50	0,90	0,03	0,060	2,850	2,000
	хлеб ржаной	200	150	3,80	4,00	25,80	124,00	22,00	116,00	0,80	0,020	0,040	0,500	0,012
	хлеб пшеничный	20	36	1,32	0,24	6,84	7,00	9,40	31,60	0,78	0,03	0,036	0,280	0,280
тпк17	фрукты свежие (яблоко)	20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	0,03	0,030	0,340	0,340
		150	68	0,80	0,80	19,60	24,00	13,50	16,50	3,30	0,03	0,050	15,000	0,300
тпк16	овощи свежие (томаты)		734	27,24	23,43	109,24	239,40	94,30	319,70	8,02	0,070	0,301	28,070	4,432
437/04	гуляш из говядины 40/40	80	18	0,88	0,16	3,04	11,20	16,00	20,80	0,72	0,03	0,070	20,000	0,560
508/04	каша гречневая	80	170	13,44	11,44	3,12	15,20	14,40	138,00	1,84	0,03	0,048	0,03	0,400
686/04	чай с лимоном 200/15/7	150	162	4,50	5,10	23,70	18,00	73,50	108,00	2,40	0,03	0,120	0,03	1,350
	хлеб ржаной	207	61	0,30	0,10	15,20	17,00	7,00	10,00	0,90	0,03	0,03	2,500	0,03
	хлеб пшеничный	20	36	1,32	0,24	6,84	7,00	9,40	31,60	0,78	0,03	0,036	0,280	0,280
		20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	0,03	0,030	0,340	0,340

ТТК1	пт.2	салат из квашеной капусты		500	21,98	17,64	61,86	72,80	126,90	325,40	7,04		1,004	22,500	2,930
324/96		биточки рыбные 75/5	80	58	0,64	0,40	4,88	40,80	12,80	24,00	0,96	отс	0,016	10,800	1,680
511/04		рис отварной	80	204	12,74	9,53	16,87	65,20	32,00	173,50	1,21	0,030	0,091	0,400	2,080
685/04		чай с конфетами 200/15	150	209	3,60	5,85	36,00	7,50	21,00	59,00	0,60	отс	0,030	отс	1,500
		хлеб ржаной	215	111	1,40	6,80	11,00	11,70	19,90	22,30	1,25	отс	0,004	0,050	0,350
		хлеб пшеничный	20	36	1,32	0,24	6,84	7,00	9,40	31,60	0,78	отс	0,036	отс	0,280
ТТК17		фрукты свежие (апельсин)	20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	отс	0,030	отс	0,340
			150	60	1,35	0,30	12,15	51,00	19,50	34,50	0,45	отс	0,060	90,000	0,300
97/04	сб.2	сыр		731	22,59	23,72	97,70	187,60	121,20	361,90	5,65	0,030	0,267	101,250	6,530
ТТК8		каша "Дружба" с маслом 200/10	20	74	4,94	6,24	отс	210,00	10,00	116,00	0,22	0,050	0,010	0,300	0,080
630/96		чай с молоком 150/50/15	210	290	7,08	8,95	20,83	92,40	50,00	173,00	1,42	0,040	0,181	4,200	0,100
		хлеб пшеничный	200	88	1,60	1,70	17,40	70,00	12,00	53,00	0,90	0,010	0,020	0,600	отс
ТТК17			20	53	1,54	0,60	9,96	4,40	6,60	17,00	0,40	отс	0,030	отс	0,340
ТТК13		фрукты свежие (яблоко)	150	68	0,80	0,80	19,60	24,00	13,50	16,50	3,30	отс	0,050	15,000	0,300
		йогурт	125	73	3,50	4,00	5,13	150,00	17,50	11,90	0,13	0,025	0,040	0,900	отс
				646	19,46	22,29	72,92	550,80	109,60	387,40	6,37	0,125	0,331	21,000	0,820
		Среднее значение за 2 недели		656,500	23,077	22,384	88,899	276,627	104,947	331,248	5,577	0,063	0,589	49,416	3,361

А Р З А М А С С К О Е
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

12.01.2021

Директор АМУСП:

Ломов Ю.В.

продукты	ЗАВТРАКИ 7 - 10 лет (25% от норм)						
	брутто, г	нетто, г	% от нормы	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, ккал
хлеб ржаной		13,33	66,7	0,7	0,1	6,0	28,0
хлеб пшеничный		30,07	80,2	2,3	0,2	14,8	70,7
мука пшеничная		4,82	128,4	0,5	0,1	3,4	16,1
крупы, бобовые		27,67	245,9	3,0	1,0	17,9	92,3
макаронные изделия		8,75	233,3	1,0	0,1	6,2	29,6
картофель		28,16	59,9	0,6	0,1	4,6	21,7
овощи, зелень		55,94	79,9	0,7	0,1	3,2	16,9
фрукты свежие		103,61	224,0	1,0	0,4	13,4	64,2
фрукты сухие, в т.ч.		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соки и витаминиз. напитки		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
мясо жилованное		16,80	96,0	3,1	2,7	0,0	36,6
или мясо на кости 1 кат.		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
цыплята 1		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
или куры 1 кат. п/п		11,16	127,5	2,0	2,1	0,0	26,6
рыба-филе		13,75	94,8	2,3	0,5	0,0	13,9
колбасные изделия		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко 2,5%		74,63	99,5	2,2	1,9	3,6	40,3
или 3,2%		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кисломолочные продукты		41,67	111,1	1,1	0,0	4,5	32,9
или 3,2%		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
творог		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
сыр		6,35	259,1	1,7	1,7	0,0	22,2
сметана		2,73	109,2	0,1	0,4	0,1	4,4
масло сливочное		10,22	136,2	0,1	8,4	0,1	76,4
масло растительное		2,96	79,0	0,0	3,0	0,0	26,6
яйцо (в штуках)		1,13	11,3	0,1	0,1	0,0	1,8
сахар		17,95	179,5	0,0	0,0	17,9	71,6
кондитерские изделия		1,25	50,0	0,1	0,1	0,9	5,0
чай		0,66	663,8	0,0	0,0	0,0	0,0
какао		0,67	222,2	0,2	0,1	0,1	1,9
дрожжи		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
соль		0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Биологическая ценность рациона:	белки	22,5		23,1		96,7	калорийность
фактическая	117,1			116,8		115,4	700
% от нормы							119,1
Муниципальное учреждение социального питания							

Муниципальное учреждение
социального питания