

Утверждаю:
 Директор МБОУ СШ №13
 Крайнев Е.А.
 05 сентября 2022

**Примерное меню
 школьных завтраков для детей, больных ожирением
 на 2022-2023 учебный год**

| | Наименование | Выход(г) | ккал | Б | Ж | У |
|----------------|---|----------|------------|--------------|--------------|--------------|
| | 1 неделя | | | | | |
| завтрак | понедельник 1 | | | | | |
| Ттк16 | Овощи свежие (огурец) | 80 | 11 | 0,64 | 0,08 | 2,08 |
| 340/2004 | Омлет натуральный | 160/5 | 291 | 16,09 | 23,96 | 3,16 |
| 707/04 | Сок (томатный) | 200 | 34 | 2,0 | - | 6,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 40 | 92 | 3,44 | 0,52 | 18,08 |
| Ттк№17 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 45 | 0,5 | 0,5 | 13,01 |
| | | | 575 | 25,92 | 25,87 | 72,47 |
| | вторник 1 | | | | | |
| 439/96 | Грудка кур отварная или(говядина отварная) | 30 | 58 | 6,42 | 4,2 | - |
| 297/96 | запеканка из творога обезжир со сметаной 15% | 150/30 | 397 | 22,53 | 22,05 | 22,23 |
| 630/96 | чай с молоком без сахара | 150/50 | 31 | 1,65 | 1,6 | 2,35 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 40 | 92 | 3,44 | 0,52 | 18,08 |
| Ттк17 | Фрукты свежие(грейпфрут) | 100 | 35 | 0,7 | 0,2 | 6,5 |
| | | | 613 | 34,74 | 28,57 | 49,16 |
| | среда 1 | | | | | |
| Ттк16 | овощи свежие(томаты) | 40 | 9 | 0,44 | 0,08 | 1,52 |
| 468/96 | Горошек консервиров | 20 | 8 | 6,2 | 0,4 | 13,0 |
| Ттк№20А(1) | Грудка куриная в соусе или | 45/45 | 185 | 11,61 | 14,13 | 2,79 |
| Ттк№39КЛР2 020 | Ватрушка мясная с овощной начинкой «летающая тарелка» | 90 | 104 | 19,08 | 2,16 | 2,07 |
| 257/88 | Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным | 150 | 208 | 5,0 | 6,2 | 32 |
| 686/04 | Чай с лимоном без сахара | 180/6 | 4 | 0,07 | 0,03 | 0,91 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 20 | 46 | 1,72 | 0,26 | 9,04 |
| Ттк№17 | Фрукты свежие(нектарин) | 80 | 35 | 0,88 | 0,24 | 7,12 |
| | | | 597 | 29,17 | 21,89 | 86,88 |
| | четверг 1 | | | | | |
| Ттк16 | Овощи свежие(огурец) | 80 | 11 | 0,64 | 0,08 | 2,08 |
| 370/88 | Гуляш из отварной говядины | 45/45 | 172 | 15,72 | 9,78 | 5,16 |
| 508/04 | Каша гречневая/масло растительн | 150 | 279 | 8,7 | 7,8 | 42,6 |
| Ттк№3 | Кофейный напиток без сахара | 200 | 21 | 1,43 | 1,54 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 20 | 46 | 1,72 | 0,26 | 9,04 |

| | | | | | | |
|----------------|--|------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | 631 | 31,46 | 20,01 | 79,5 |
| | пятница 1 | | | | | |
| Ттк1 | Салат из кв.капусты без сахара | 80 | 41 | 0,56 | 4,0 | 0,57 |
| Ттк5В2Г | Горбуша. припущенная в молоке | 75/25 | 222 | 20,23 | 14,32 | 3,23 |
| 472/96 | Картофельное пюре(с маслом растительным) | 150 | 140 | 3,0 | 5,25 | 21 |
| 686/04 | Чай с лимоном без сахара | 180/6 | 4 | 0,07 | 0,03 | 0,91 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 20 | 46 | 1,72 | 0,26 | 9,04 |
| | | | 555 | 28,91 | 20,81 | 59,56 |
| | суббота 1 | | | | | |
| Ттк9БА | Горячий бутерброд с сыром.маслом.томатом | 16/3/15/20 | 113 | 4,33 | 5,7 | 10,7 |
| Ттк15А | Омлет белковый с говядиной с маслом растительным | 150 | 327 | 21,14 | 25,74 | 2,37 |
| 698/04 | Кисломолочный напиток(ряженка) | 180 | 94 | 5,4 | 4,5 | 7,56 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| Ттк№17 | Фрукты свежие(апельсин) | 80 | 32 | 0,72 | 0,16 | 6,48 |
| | | | 668 | 34,84 | 36,65 | 47,61 |
| | 2 неделя | | | | | |
| завтрак | понедельник 2 | | | | | |
| Ттк№16 | Овощи свежие (огурец) | 60 | 8 | 0,48 | 0,06 | 1,56 |
| 455/04 | Котлеты из говядины с б.кочанной капустой | 90 | 215 | 10,8 | 15,74 | 7,48 |
| 508/04 | Каша перловая (с маслом растит.) | 150 | 202 | 4,5 | 6,0 | 32,3 |
| Ттк№3 | Кофейный напиток без сахара | 200 | 21 | 1,43 | 1,54 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 20 | 46 | 1,72 | 0,26 | 9,04 |
| | | | 594 | 22,18 | 24,15 | 71,08 |
| | вторник 2 | | | | | |
| Ттк№16 | Овощи свежие(томат,огурец) | 50 | 11 | 0,55 | 0,1 | 1,9 |
| 416/96 | Шницель из говядины или | 90 | 235 | 14,31 | 12,96 | 14,4 |
| Тк 50КЛР2020 | Гречаники «гулливер» | 90 | 185 | 14,85 | 6,66 | 16,65 |
| 514/04 | Гороховое пюре(растит.масло) | 150 | 260 | 24 | 5,85 | 27,9 |
| 686/04 | Чай с лимоном без сахара | 180/6 | 4 | 0,07 | 0,03 | 0,91 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 20 | 46 | 1,72 | 0,26 | 9,04 |
| | | | 658 | 43,9 | 19,75 | 74,65 |
| | среда 2 | | | | | |
| Ттк№4А | салат из овощей (винегрет) | 60 | 35 | 0,84 | 1,56 | 4,32 |
| тк47КЛР2020 | куриные шарики с сыром «чемпион» | 90 | 182 | 21,24 | 10,2 | 0,98 |
| 469/96 | Макароны отварные гр.А(с маслом растительным) | 150 | 192 | 5,25 | 4,8 | 32,3 |
| 698/04 | Кисломолочный напиток(кефир) | 180 | 92 | 5,4 | 4,5 | 7,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 20 | 46 | 1,72 | 0,26 | 9,04 |
| | | | 649 | 37,7 | 21,87 | 74,34 |
| | четверг 2 | | | | | |
| Ттк37А(1) | Мясопродукты тушеные с | 250 | 378 | 18,8 | 23,2 | 23,0 |

| | | | | | | |
|-----------|--|--------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| | капустой | | | | | |
| 707/04 | Сок томатный | 180 | 31 | 1,8 | - | 5,94 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 20 | 46 | 1,72 | 0,26 | 9,04 |
| Ттк№17 | Фрукты свежие(мандарин) | 80 | 32 | 0,64 | 0,24 | 6,48 |
| | | | 589 | 24,61 | 24,25 | 64,96 |
| | пятница 2 | | | | | |
| Ттк№16 | Овощи свежие(томат ,огурец) | 50 | 11 | 0,55 | 0,1 | 1,9 |
| 388/04 | Биточки рыбные | 100 | 171 | 12,7 | 5,87 | 16,8 |
| 514/04 | Фасоль отварная(с маслом раст) | 100 | 167 | 9,6 | 4,6 | 21,3 |
| Ттк№19 | Компот из сухофруктов (без сахара) | 200 | 52 | 0,62 | 0,12 | 11,26 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 20 | 46 | 1,72 | 0,26 | 9,04 |
| | | | 549 | 28,44 | 11,5 | 80,8 |
| | суббота 2 | | | | | |
| Ттк№16 | Овощи свежие(томат ,огурец) | 50 | 11 | 0,55 | 0,1 | 1,9 |
| 49К/Р2020 | Котлеты куриные «солнышко» | 100 | 176 | 14,25 | 10,4 | 6,25 |
| 482/96 | Капуста тушеная | 150 | 111 | 3,0 | 4,2 | 13,8 |
| 630/96 | Чай с молоком без сахара | 150/50 | 31 | 1,65 | 1,6 | 2,35 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 102 | 3,25 | 0,55 | 20,5 |
| | Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта | 40 | 92 | 3,44 | 0,52 | 18,08 |
| | | | 523 | 26,14 | 17,37 | 62,88 |
| | | | | <i>Белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> |
| | Среднее за две недели | | 686ккал | 29,2,г | 27,7г | 78мг |
| | | | Са-258,17 мг | Mg-97,26мг | P-468,82 мг | Fe-8,63мг |
| | | | K-868,53 мг | I-0,04 мг | A-97,87 мкг | B1-0,31мг |
| | | | B2-0,59 мг | C-25,07мг | D-0,52 мкг | |
| | Исполнители: | | | | | |
| | Технолог АМУСП 6-03-86 | | | | | |
| | Трофимова Л.И. | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |