

Утверждаю:
 Директор МБОУ СШ №13
 г.Арзамаса

« 5 » 2021г

**Примерное меню
 школьных завтраков с 01.09 2021г для детей 7-11 лет**

16.08.21

Неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	1 неделя					
завтрак	понедельник 1					
Ттк 16	Овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
333/04	Макаронные изделия с сыром	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12
642/96	какао	200	150	3,8	3,6	23,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,0
			590	17,22	17,88	89,19
	вторник 1					
297/96	запеканка из творога с соусом шоколадным	150/20	400	25,95	18,65	30,4
630/96	чай с молоком	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
701/96	котлета в тесте	30/30	160	7,08	5,52	20,16
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			693	35,53	25,97	77,5
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
ттк	Филе индейки запеченое	90	122	20,4	1,8	4,32
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
686/04	Чай с лимоном	200	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк№ 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
			542	35,12	9,39	95,48
	четверг 1					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
433/2004	Говядина тушеная	45/45	119	13,77	5,31	3,51
508/04	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6
Ттк№3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
			599	27,4	15,57	85,18
	пятница 1					
Ттк1	Салат из кв.капусты	80	58	0,64	0,4	4,88
СРБ 2020	Рыбные палочки(фиш фингерз)	90	241	17,46	10,17	24,7
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
686/04	Чай с лимоном	200	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84

	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			661	25,36	18,31	99,84
	суббота 1					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
305/04	Каша янтарная	180	272	7,49	11,09	35,57
642/96	Какао с молоком	200	150	3,8	4,0	25,8
Ттк №17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
			575	16,52	20,99	80,17
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
СРБ2020	запеканка пшеничная с курагой «золотые лучики»с молоком сгущенным	150/30	359	9,4	12,6	51,7
Ттк№3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
			588	16,63	20,84	82,9
	вторник 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
416/96	Шницель из говядины	90	235	14,31	12,96	14,4
261/04	Картофельное пюре запеченное	150	201	4,35	9,0	24,6
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
			639	23,4	23,16	81,24
	среда 2					
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
СРБ 2020	куриные шарики с сыром	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	Макаронны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
630/96	чай с молоком	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
			586	31,79	19,1	71,8
	четверг 2					
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
438/2004	азу из говядины	50/150	242	17,8	9,6	19,4
642/96	Какао с молоком	200	150	3,8	4,0	25,8
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
ттк №17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
			539	32,18	15,24	84,52
	пятница 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
388/04	Биточки рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5

