

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СПШ №13  
 г.Арзамаса

«...» ... 2021г

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

13/02

Инеделя	Наименование	Выход(г )	Ккал.	Б	Ж	У
	<b>1 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 1</b>					
Ттк 16	Овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
119/96	Щи из свежей капусты	200	54	1,8	2,2	7,2
СРБ 2020	Бризоль из курицы «супер чикен»	90	214	23,2	9,54	8,28
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
642/96	какао	200	150	3,8	3,6	23,22
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,0
			<b>833</b>	<b>40,49</b>	<b>22,36</b>	<b>117,28</b>
	<b>вторник 1</b>					
110/96	Борщ с капустой,картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
СРБ 2020	Котлета рыбная «аппетитная»	90	145	10,58	9,9	3,15
472/96	Картофельное пюре	150	140	3,0	5,25	21,0
630/96	чай с молоком	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
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
			<b>700</b>	<b>27,06</b>	<b>25,19</b>	<b>91,98</b>
	<b>среда 1</b>					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
128/96	Рассольник домашний	200	74	2,0	2,0	12,0
	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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк№ 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
			<b>687</b>	<b>39,32</b>	<b>12,11</b>	<b>120,86</b>
	<b>четверг 1</b>					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	134	4,96	4,48	17,8
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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
			<b>804</b>	<b>34,56</b>	<b>16,21</b>	<b>116,46</b>

	<b>пятница 1</b>					
Ттк1	Салат из кв.капусты	80	58	0,64	0,4	4,88
147/04	Суп с макаронными изделиями	200	97	1,92	4,24	12,56
СРБ 2020	Рыбные палочки(фиш фингерз)	90	241	17,46	10,17	24,75
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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			<b>829</b>	<b>29,48</b>	<b>23,27</b>	<b>125,78</b>
	<b>суббота 1</b>					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
134/04	Суп крестьянский с крупой	200	74	2,16	2,2	10,96
Ттк 6Б	Рыба запеченная с яйцом	75/25	242	18,7	16,2	5,2
Ттк30	Картофель в молоке	150	128	3,3	4,35	18,75
642/96	Какао с молоком	200	150	3,8	4,0	25,8
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
Ттк №17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
			<b>801</b>	<b>85,17</b>	<b>33,01</b>	<b>89,77</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					
124/04	Щи из св капусты с картофелем	200	70	1,6	4,16	8,24
СРБ2020	Куриные котлеты «солнышко»	90	159	12,8	9,34	5,85
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
Ттк№3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
			<b>721</b>	<b>27,21</b>	<b>27,95</b>	<b>91,55</b>
	<b>вторник 2</b>					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
110/96	Борщ с капустой ,картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк 17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
			<b>778</b>	<b>27,52</b>	<b>26,24</b>	<b>105,1</b>
	<b>среда 2</b>					
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
129/96	Рассольник ленинградский	200	108	2,4	3,6	16,08
СРБ 2020	куриные шарики с сыром	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	Макароны 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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
			<b>765</b>	<b>36,39</b>	<b>23,42</b>	<b>101,26</b>
	<b>четверг 2</b>					
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04

