


Утверждаю:
 Директор МБОУ СШ № 13



« 30 » 08

Крайнев Е.А.
 2021г

Примерное меню школьных завтраков с 01.09 2021г для детей 11 лет и старше

25.08.21

Инеделя	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	200/25/10	376	11,99	16,69	43,24
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	13,01
			749	22,23	22,51	112,69
	вторник 1					
297/96	запеканка из творога с соусом шоколадным	200/30	542	34,8	25,05	42,15
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
			790	43,48	32,27	79,71
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
тткА28КЛР	Куриная грудка запеченная	100	374	21,1	18,8	29,8
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
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
			863	31,66	27,64	119,62
	четверг 1					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
437/04	Гуляш из говядины со сметаной	50/50	132	13,9	6,5	4,0
508/04	Каша гречневая	180	194	5,4	6,12	28,4
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
			598	26,43	15,8	84,86
	пятница 1					
Ттк1	Салат из кв.капусты	80	11	0,64	0,08	2,08
Ттк28КЛР 2020	фиш фингерз(рыбные палочки)	100	268	19,4	11,3	27,5
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
			667	29,0	19,34	100,16
	суббота 1					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7

	сыром, маслом, томатом					
305/04	Каша янтарная	200	302	8,32	12,32	39,52
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
			605	17,35	22,22	84,12
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
Тк №18КЛР 2020	запеканка пшеничная с курагой «золотые лучики»с молоком сгущенным	200/30	443	11,76	15,85	63,3
Ттк№3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
			672	18,99	24,09	94,5
	вторник 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
416/96	Шницель из говядины	100	261	15,9	14,4	16,0
261/04	Картофельное пюре запеченное	180	241	5,22	10,8	29,52
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
			741	27,36	27,02	93,94
	среда 2					
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк№47КЛР	куриные шарики с сыром	100	255	29,88	14,38	1,38
469/96	Макаронны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
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
			768	43,68	24,96	91,98
	четверг 2					
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
455/2004	Котлеты рубленные с б/к капустой	100	239	12,0	17,43	8,29
Ттк 30	Картофель в молоке	180	153	3,96	5,22	22,5
642/96	Какао с молоком	200	150	3,8	4,0	25,8
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
			720	25,7	28,37	89,81
	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	180	250	4,32	7,02	41,4
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
			660	23,26	14,71	106,62
завтрак	суббота 2					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	отс
ттк 8	каша дружба с маслом	200/10	290	7,08	8,95	20,83
630/96	Чай с молоком	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01

