

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ СШ № 13
Знатнина Е.С.

« 20 » августа 2024г

**Примерное меню
школьных обедов с 01.09. 2024г для детей 7-11 лет**

08.08.24

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
119/96	Щи из свежей капусты или	200	54	1,8	2,2	7,2
258/22	Суп картофельный с фасолью	200	134	4,96	4,48	17,84
Тк40КЛР 2020	Бризоль из курицы «супер чикен»	90	214	23,2	9,54	8,28
469/96	Макаронны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
707/04	Сок тыквенный	180	68	-	-	16,2
	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
Σ		876	738	36,96	18,85	107,65
	вторник 1					
110/96	Борщ с капустой.картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
Ттк 5В2Г	Горбуша, припущ в молоке или	75/25	222	20,23	14,32	3,23
Тк30КЛР 2020	Котлета рыбная «аппетитная»	90	145	10,58	9,9	3,15
472/96	Картофельное пюре	150	140	3,0	5,25	21,0
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	59	0,5	0,1	13,6
	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
Σ		820	748	35,61	28,01	88,23
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
147/04	Суп с макаронными изделиями или	200	97	1,92	4,24	12,56
275/22	Уха по -царски	200/33	182	7,64	13,6	6,78
Ттк20А(1)	Грудка куриная в соусе или	45/45	185	11,61	14,13	2,79
Ттк А28КЛР2020	Куриная грудка запеченная	90	337	18,99	16,92	26,82
511 04	Рис отварной или	150	209	3,6	5,85	36
Ттк №20(ПОГр2)	Плов из грудки	50/100	317	15,45	17,6	23,92
54-12хн-2020	Компот из клюквы	180	26	0,09	-	6,3
	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
Σ		850	730	24,04	26,18	97,99
	четверг 1					
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	17,84
437/2004	Гуляш из говядины (со сметаной)	45/45	119	12,51	5,85	3,6

	или					
507/2022	Печень по-строгановски	45/45	158	12,51	9,09	6,75
508/04	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6
Ттк 12А	Напиток «цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		770	766	32,05	19,86	111,78
	пятница 1					
Ттк54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
129/96	Рассольник ленинградский или	200	108	2,4	3,6	16,08
252/22	суп харчо с курицей	200/20	120	7,68	5,6	9,8
Тк 28КЛР 2020	фиш фингерз(рыбные палочки) или	90	241	17,46	10,17	24,75
388/04	Котлеты рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
631/04	Компот из свежих плодов ябл	180	68	0,14	0,14	16,68
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		786	780	30,29	22,32	134
	суббота 1					
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
460/1996	Котлеты из кур или	100/5	261	18,24	14,0	14,27
556/2022	Чиполетти пикантные	100	208	14,3	12,1	10,8
Ттк30	Картофель в молоке	150	128	3,3	4,35	18,75
Ттк 12	Напиток с лимоном или	180	63	0,13	0,1	15,32
707/04	Сок абрикосовый	180	99	0,9	-	24,66
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
Σ		719	693	30,14	30,57	76,19
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
124/04	Щи из св.капусты с картофелем	200	70	1,6	4,16	8,24
Тк49КЛР2020	котлеты куриные «солнышко»	90	159	12,8	9,34	5,85
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	29	0,1	-	7,0
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Σ		715	649	25,88	26,41	78,35
	вторник 2					
110/96	Борщ с капустой ,картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
416/96	Шницель из говядины или	90	235	14,31	12,96	14,4
Тк№50КЛР	Гречаники «Гулливер»	90	185	14,85	6,66	16,65
261/04	Картофельное пюре запеченное	150	201	4,35	9,0	24,6
54-9хн-2020	Компот из облепихи или	180	34	0,18	0,9	6,66
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	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
Σ		770	733	26,52	26,88	93,52
	среда 2					

ткк 4А	салат из овощей(винегрет) или	60	35	0,84	1,56	4,32
Ттк№ 16	Овощи свежие (томат,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
133/04	Суп картофельный	200	97	2,24	2,36	15,96
Тк47КЛР 2020	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	180	60	0,9	0,09	14,13
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		750	726	35,53	20,57	97,87
	четверг 2					
ткк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
134/04	Суп крестьянский с крупой	200	74	2,16	2,2	10,96
Ттк37А(1)	Мясопродукты, тушеные с капустой или	250	378	18,8	23,2	23,0
Ттк36А ЦБ 482/96	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы ,гарнир капуста тушеная или	90 150	278 111	15,3 3,0	17,01 4,2	15,93 13,8
420/88	Запеканка капустная с птицей	230/5	370	31,9	16,0	24,3
Ттк 12	Напиток с лимоном или	180	63	0,13	0,1	15,32
707/04	Сок яблочный	180	79	0,9	-	19,08
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
ттк №17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
Σ		880	733	33,87	27,86	101,98
	пятница 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
129/96	Рассольник ленинградский	200	108	2,4	3,6	16,08
388/04	Биточки рыбные или	100	171	12,7	5,87	16,8
471/22	фишболы	100	199	17,16	5,7	19,53
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
Σ		886	766	25,81	17,23	125,28
завтрак	суббота 2					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	отс
120/96	Щи из свежей капусты или	200	54	1,8	2,2	7,2
274/22	Суп дальневосточный	200/20	160	8,94	5,4	18,69
430/96	Запеканка картофельная с мясом (говядина + куры)	180/5	354	13,44	20,3	29,27
54-13хн-2020	Напиток из шиповника или	180	59	0,5	0,1	13,6
707/04	Сок томатный	180	27	1,8	-	5,94
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
Σ		755	746	26,24	30,9	93,26
				Белки	жиры	углеводы
	Среднее в день		844ккал	29,92г	28,9г	114,63мг
	(по набору продуктов)					

			Ca-119,26 МГ	Mg-118,02 МГ	P-436,55 МГ	Fe-7,25МГ
			K-1438,23 МГ	I-57,27 МГ	A-73,36 МКГ	B1-0,42мг
			B2- 0,4мг	C-71,94мг	D-0,24 МКГ	
	Технолог АМУСП:6-03-86					