

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

« 10 » августа 2024г

**Примерное меню
школьных обедов с 01.09.2024г для детей 12 лет и старше**

08.08.24

1 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	250	68	2,3	2,8	9,0
258/22	<i>Суп картофельный с фасолью</i>	250	168	6,2	5,6	22,3
ТК№40КЛР2020	Бризоль из курицы «супер чикен»	100	238	25,8	10,6	9,2
469/96	Макаронны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
686/04	<i>Чай с лимоном</i> или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
707/04	Сок(нектар)тыквенный	180	68	-	-	16,2
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		896	839	42,81	21,69	117,18
	вторник 1					
110/96	Борщ с капустой, картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
Ттк5В2Г	горбуша,припущен в молоке или	75/25	222	20,23	14,32	3,23
Тк30КЛР 2020	Котлета рыбная «аппетитная»	100	161	11,75	11,0	3,5
472/96	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
54-13хн-2020	<i>Напиток из шиповника</i>	180	59	0,5	0,1	13,6
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
701/96	котлета в тесте	30/30	160	7,08	5,52	20,16
Σ		910	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 макарон.изделиями или	250	121	2,4	5,3	15,7
275/22	<i>Уха по -царски</i>	250	227	9,55	17,0	8,48
Ттк№20А(1)	Грудка куриная в соусе или	100	208	13,0	15,7	3,1
тткА28КЛР2020	Куриная грудка запеченная	100	374	21,1	18,8	29,8
511 04	Рис отварной или	180	250	4,3	7,0	41,4
Ттк№20(ПО1 р2)	<i>Плов из грудки ЦБ</i>	200(67/133)	423	20,6	23,47	31,89
54-12хн-2020	<i>Компот из клюквы</i>	180	29	0,1	-	7,0
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		890	733	24,05	26,18	98,69
	четверг1					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	168	6,2	5,6	22,3
437/04	Гуляш из говядины(со сметаной) или	50/50	132	13,9	6,5	4,0
507/2022	<i>Печень по- строгановски</i>	50/50	176	13,9	10,1	7,5
508/04	Каша гречневая	180	194	5,4	6,12	28,4
Ттк12А	<i>Напиток «цитрус»</i>	180	63	0,18	0,09	15,48

	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		890	798	33,58	20,67	115,82
	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	250	135	3,0	4,5	20,1
252/22	Суп харчо с курицей	250/25	156	9,6	7,0	12,25
Тк28КЛР2020	«фиш фингерз»(рыбные палочки) или	100	268	19,4	11,3	27,5
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	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		876	904	34,53	30,44	141,14
	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	250	92	2,7	2,75	13,7
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	180	153	3,96	5,22	22,5
Ттк12	Напиток с лимоном или	180	63	0,13	0,1	15,32
707/04	Сок абрикосовый	180	99	0,9	-	24,66
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
Σ		809	754	32,0	28,24	89,54
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
124/04	Пицц из св капусты с картофелем	250	88	2,0	5,2	10,3
Тк49КЛР2020	Куриные котлеты «солнышко»	100	176	14,25	10,4	6,25
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	29	0,1	-	7,0
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Σ		815	743	29,11	29,8	119,43
	вторник 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
110/96	Борщ с капустой ,картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
416/96	Шницель из говядины или	100	261	15,9	14,4	16,0
Тк№50КЛР	Гречаники «Гулливвер»	100	205	16,5	7,4	18,5
261/04	Картофельное пюре запеченное	180	241	5,22	10,8	29,52
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	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		890	877	31,84	31,49	129,52
	среда 2					
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
133/04	Суп картофельный	250	121	2,8	2,95	19,95
Тк 47КЛР2020	куриные шарики с сыром«чемпион»	100	255	29,88	14,38	1,38
469/96	Макароны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	180	60	0,9	0,09	14,13

	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		870	931	46,72	27,02	122,04
	четверг 2					
ТТК 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
134/04	Суп крестьянский с крупой	250	92	2,7	2,75	13,7
ТТК37А(1)	Мясопродукты тушеные с капустой или	250	378	18,8	23,2	23,0
ТТК36АЦБ 482/96	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы, гарнир капуста тушеная или	100 180	309 133	17,0 3,6	18,9 5,04	17,7 16,56
420/88	Запеканка капустная с птицей	230/5	370	31,9	16,0	24,3
ТТК12	<i>Напиток с лимоном</i> или	180	63	0,13	0,1	15,32
707/04	Сок яблочный	180	79	0,9	-	19,08
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		860	914	33,37	33,53	115,18
	пятница 2					
ТТК №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
128/96	Рассольник домашний	250	93	2,5	2,5	15,0
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	180	250	4,32	7,02	41,4
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
54-1хн-2020	Компот из смеси с/фруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		896	817	27,93	18,01	148,96
	суббота 2					
завтрак 97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	отс
119/96	Щи из свежей капусты или	250	68	2,3	2,8	9,0
274/22	<i>Суп дальневосточный</i>	250/25	201	11,17	6,8	23,36
430/96	Запеканка картофельная с мясом (говядина +куры)	243/5	466	18,1	26,2	39,47
54-13-хн-2020	<i>Напиток из шиповника</i> или	200	65	0,6	0,2	15,2
707/04	Сок томатный	180	27	1,8	-	5,94
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		818	899	32,97	37,71	107,31
			Э ц-ть (ккал)	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)
	Среднее в день (по набору продуктов)		953	34,53	32,5	129,13
			Са- 248.72мг	Mg- 137.14мг	P-520.22 мг	Fe-7.52мг
	<i>Исполнители:</i>					
	Технологи АМУСП		К-1578.84 мг	I- 63.24 мкг	A-88.6 мкг	B1-0.49 мг
	6-03-86		B2- 0.48 мг	C-78.6мг	D-0.28 мкг	