

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 13.

г.о.г. Арзамас

Знатнина Е.С.

«03» сентября 2024г

**Примерное меню
школьных завтраков с 01.09.24г. для детей 7-11 лет**

С 04.09.24г.

Неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	1 неделя					
завтрак	понедельник 1 (1вариант)					
Ттк 16	Овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
№340/2004	Омлет натуральный	160/5	291	16,09	23,96	3,16
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	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
	или	565	540	24,77	29,42	47,26
	понедельник 1 (2вариант)					
Ттк №9Б	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,724	7,995	10,539
257/96	Каша пшеничная с маслом (ц/молоко) или	200/10	340	10,35	14,05	42,78
304/2004	Каша боярская	200	467	9,5	29,17	41,0
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		530	625	21,714	26,505	77,579
	вторник 1(1 вариант)					
2/2004	Бутерброд с повидлом	40/10/30	257	2,42	9,17	43,75
297 96.616 04	запеканка из творога с соусом шоколадным или молочным	150/50	478	27,66	20,33	44,99
630 96	Чай с молоком	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
	или	580	868	32,58	31,3	115,64
	вторник 1(2вариант)					
5/2004	Бутерброд с отварной говядиной или курицы	20/15	108	7,3	5,5	6,5
358 88	Биточки из рыбы с творогом запеченные(из горбуши) или	100/5	221	21,49	14,2	1,2
355 88	Суфле рыбное (горбуша) или	100/5	200	15,78	13,8	3,35
Ттк №7А	Пудинг рыбный(пикша)	100/5	180	15,78	10,02	7,28
266/04	Капуста,запеченная под соусом	150	201	5,51	13,2	15,09
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
Ттк №17	Фрукты свежие	100	45	0,9	0,1	9,5
		570	654	36,64	34,53	47,95
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк№20А(1)	Грудка куриная в соусе или	45/45	185	11,61	14,13	2,79
тткА28КЛР2020	куриная грудка запеченная или	90	337	18,99	16,92	26,82
Тк №39КЛР	Ватрушка мясная с овощной начинкой «летающая тарелка» или	90	104	19,08	2,16	2,07
620/22	Чикенбол с молочным соусом	100	319	18,13	23,2	8,81

511/04	Рис отварной или	150	209	3,6	5,85	36
Гтк №20 (ИОГ р2)	Плов из грудки	50/100	317	15,45	17,6	23,92
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Гтк № 17	Фрукты свежие (нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
		626	591	20,1	21,31	79,43
	четверг 1					
Гтк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
437/2004	Гуляш из говядины со сметаной (45/45) или	90	119	12,51	5,85	3,6
370/88	<i>Гуляш из отварной говядины 45/45</i> или	90	172	15,73	9,79	5,13
Гтк №37596	<i>Беф-строганов из отварной говядины 45/45</i> или	90	256	14,67	19,53	5,13
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
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77	3,4	2,6	10,17
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		540	575	28,11	17,17	75,25
	пятница 1					
Гтк54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
Тк 28КЛР 2020	фиш фингерз (рыбные палочки) или	90	241	17,46	10,17	24,75
388/04	Котлеты рыбные или	100	171	12,7	5,87	16,8
Гтк №66(ТПС)	<i>Рыба, запеченная с яйцом</i> или	100	242	18,74	18,74	5,21
374/04	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	100(50/50)	154	13/14	9,29	4,49
472/1996	Картофельное пюре или	180	167	3,6	6,3	25,2
320 96	<i>Рыба, запеченная под молочным соусом 60/80/150</i> или	290	451	20,27	25,46	34,99
381 04	<i>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</i>	200	243	15,6	11,4	19,0
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Гтк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		656	646	25,69	18,0	104,54
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
333/2004	Макаронные изделия с сыром	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77	3,4	2,6	10,17
Гтк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Гтк № 17	Фрукты свежие(нектарин)	100	44	1,1	0,3	8,9
		505	537	19,48	22,38	63,19
	вторник 2					
Гтк №16	Овощи свежие(томат ,огурец) или	80	18	0,88	0,16	3,04
Гтк №1	Салат из кв. капусты	80	58	0,64	0,4	4,88
Тк №50КЛР	Гречаники «Гулливвер» или	90	185	14,85	6,66	16,65
Гтк36А ЦБ	Шницель (говядины+ птица) или	90	278	15,3	17,01	15,93
472/04	<i>Пудинг из говядины</i>	90	307	21,6	23,93	1,08
261/04	Картофельное пюре запеченное или	150	201	4,35	9,0	24,6
259/04	<i>Картофель, запеченный в сметанном соусе</i>	150	268	5,01	18,0	21,48
260/04	<i>Картофель, запеченный с яйцом и</i>	150	270	4,67	16,2	25,95

	<i>помидорами</i>					
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	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
		626	583	23,91	16,85	81,92
	среда 2					
ттк 4А	салат из овощей (винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк47КЛР 2020	куриные шарики с сыром «чемпион» или	90	182	21,24	10,2	0,98
621/22	<i>Чиполетти пикаптные</i>	90	187	12,87	10,89	9,18
469/96	макаронны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		520	577	31,63	18,93	70,06
	четверг 2					
Ттк 37А(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 тушен или	90 150	278 111	15,3 3,0	17,01 4,2	15,93 13,8
420/88	Запеканка капустная с птицей или	230/5	370	31,9	16,0	24,3
Ттк№39496	<i>Жаркое по-домашнему с курицей</i> или	200	304	15,0	16,7	23
Ттк№39(1)	<i>Азу с курицей</i>	200	282	13,63	16,5	19,35
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	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
		550	596	26,44	28,24	57,53
	пятница 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
388/04	Биточки рыбные или	100	171	12,7	5,87	16,8
471/22	Фишболы или	100	199	17,16	5,7	19,53
390/04	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	100	152	15,0	7,5	6,1
511/04	Рис отварной или	150	209	3,6	5,85	36
385/04	<i>Рыба «аппетитная»</i>	200	426	22,56	31,02	14,1
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	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
		656	587	21,21	12,91	95,82
				<i>Белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>
	Среднее в день		642ккал	25,53г	25,4г	76,68г
	По набору продуктов					
			Ca-236,06	Mg- 80,08мг	P-383,68 мг	Fe-5,38мг
			K-898,75 мг	I-34,78 мкг	A-110,9 мкг	B1-0,27мг
			B2-0,42мг	C-30,84 мг	D-0,47 мкг	
	<i>Исполнитель: Технолог АМУСП</i> 6-03-86					