Утверждаю:
И.о.директора МБОУ СШ №13
г.о.г. Арзамас

_Знатнина Е.С.

«26» августа 2024г.

Примерное меню
школьных завтраков для детей, страдающих ожирением
с 01.09.2024 г

22.08.24г

	Наименование	Выход(г)	ккал	Б	Ж	У
	1 неделя					
завтрак	**понедельник 1**					
Ттк16	Овощи свежие (огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
340/2004	Омлет натуральный	160/5	291	16,09	23,96	3,16
707/04	Сок (томатный)	200	34	2,0	-	6,6
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2сорта	40	92	3,44	0,52	18,6
Ттк№17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,0
			575	**25,92**	**25,87**	**72,-**
	вторник 1					
439/96	Грудка кур отварная или(говядина отварная)	30	58	6,42	4,2	-
297/96	запеканка из творога обезжир со сметаной 15%	150/30	397	22,53	22,05	22,2
630/96	чай с молоком без сахара	150/50	31	1,65	1,6	2,35
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	40	92	3,44	0,52	18,0
Ттк17	Фрукты свежие(грейпфрут)	100	35	0,7	0,2	6,5
			613	**34,74**	**28,57**	**49,16**
	среда 1					
Ттк16	овощи свежие(томаты)	40	9	0,44	0,08	1,5
468/96	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,9
Ттк№20А(1)	Грудка куриная в соусе или	45/45	185	11,61	14,13	2,79
Тк№39КЛР2020	Ватрушка мясная с овощной начинкой «летающая тарелка»	90	104	19,08	2,16	2,07
257/88	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	150	208	5,0	6,2	32
686/04	Чай с лимоном без сахара	180/6	4	0,07	0,03	0,9
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
			597	**29,17**	**21,89**	**86,8**
	четверг1					
Ттк16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
370/88	Гуляш из отварной говядины	45/45	172	15,72	9,78	5,16
508/04	Каша гречневая/масло растительн	150	279	8,7	7,8	42,6
Ттк№3	Кофейный напиток без сахара	200	21	1,43	1,54	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из	20	46	1,72	0,26	9,0-

	муки 2 сорта					
			631	**31,46**	**20,01**	**79,58**
	пятница1					
Ттк1	Салат из кв.капусты без сахара	80	41	0,56	4,0	0,57
Ттк5В2Г	Горбуша, припущенная в молоке	75/25	222	20,23	14,32	3,23
472/96	Картофельное пюре(с маслом растительным)	150	140	3,0	5,25	21
686/04	Чай с лимоном без сахара	180/6	4	0,07	0,03	0,91
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			555	**28,91**	**20,81**	**59,56**
	суббота 1					
Ттк9БА	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
Ттк15А	Омлет белковый с говядиной с маслом растительным	150	327	21,14	25,74	2,37
698/04	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	94	5,4	4,5	7,56
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
Ттк№17	Фрукты свежие(апельсин)	80	32	0,72	0,16	6,48
			668	**34,84**	**36,65**	**47,61**
	2 неделя					
завтрак	**понедельник 2**					
Ттк№16	Овощи свежие (огурец)	60	8	0,48	0,06	1,56
455/04	Котлеты из говядины с б/кочанной капустой	90	215	10,8	15,74	7,48
508/04	Каша перловая (с маслом растит)	150	202	4,5	6,0	32,3
Ттк№3	Кофейный напиток без сахара	200	21	1,43	1,54	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			594	**22,18**	**24,15**	**71,08**
	вторник 2					
Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50	11	0,55	0,1	1,9
416/96	Шницель из говядины или	90	235	14,31	12,96	14,4
Тк 50КЛР2020	Гречаники «гулливер»	90	185	14,85	6,66	16,65
514/04	Гороховое пюре(растит масло)	150	260	24	5,85	27,9
686/04	Чай с лимоном без сахара	180/6	4	0,07	0,03	0,91
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			658	**43,9**	**19,75**	**74,65**
	среда 2					
Ттк№4А	салат из овощей (винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
тк47КЛР2020	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	Макароны отварные грА(с маслом растительным)	150	192	5,25	4,8	32,3
698/04	Кисломолочный напиток(кефир)	180	92	5,4	4,5	7,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково –пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			649	**37,7**	**21,87**	**74,34**
	четверг 2					
Ттк37А(1)	Мясопродукты тушеные с капустой	250	378	18,8	23,2	23,0
707/04	Сок томатный	180	31	1,8	-	5,94
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково – пшеничный из муки 2сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48

	пятница 2					
Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50	11	0,55	0,1	1,9
389/04	Биточки рыбные (паровые)	100	171	12,7	5,87	16,8
514/04	Фасоль отварная(с маслом раст)	100	167	9,6	4,6	21,3
Ттк№19	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	52	0,62	0,12	11,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			549	**28,44**	**11,5**	**80,8**
	суббота 2					
Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50	11	0,55	0,1	1,9
49КЛР2020	Котлеты куриные «солнышко»	100	176	14,25	10,4	6,2
482/96	Капуста тушеная	150	111	3,0	4,2	13,8
630/96	Чай с молоком без сахара	150/50	31	1,65	1,6	2,35
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	40	92	3,44	0,52	18,08
			523	**26,14**	**17,37**	**62,8**
				Белки	*жиры*	*угл*
	Среднее в день по набору продуктов		686ккал	29,2,г	27,7г	78х
			Ca-258,17 мг	Mg-97,26мг	*P-468,82 мг*	Fe-8
			K-868,53 мг	I-0,04 мг	*A-97,87 мкг*	B1-0
			B2- 0,59 мг	C-25,07мг	*D-0,52 мкг*	
	Исполнители:					
	Технолог АМУСП 6-03-86					
	Трофимова Л.И.					