Утверждаю:

Примерное меню

школьных завтраков для детей, страдающих ожирением с 01.09.2024 г

22.08.24Γ

	Наименование	Выход(г)	ккал	Б	Ж	y
	1					
	1 неделя					
завтрак	Попедсивинк	80	11	0,64	0,08	2,08
Ттк16	Овощи свежие (огурец)	160/5	291	16,09	23,96	3,16
340/2004	Омлет натуральный	200	34	2,0	23,90	6,6
707/04	Сок (томатный)	50	102		0,55	20.5
	Хлеб ржаной			3,25		
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2сорта	40	92	3,44	0,52	18.0
Ттк№17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13.
11101217	+pykrbi ebekite(nomeke)		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
10000	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	49,1
	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,
Ттк№20А(1)	Грудка куриная в соусе или	45/45	185	11,61	14,13	2,79
Тк№39КЛР2 020	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	2,0
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,:
	Хлеб белково-пшеничный из	20	46	1,72	0,26	9,0-

on v	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	20	46	1,72	0,26	9,04	
	муки 2 сорта						
			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	
	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	
Cu	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5	
	Хлеб белково-пшеничный из	20	46	1,72	0,26	9,04	
1	муки 2 сорта						
			594	22,18	24,15	71,08	
	вторник 2		11	0.55	0.1	1.0	
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	20	46	1,72	0,26	9,04	
	муки 2 сорта		658	43,9	19,75	74,65	
	среда 2			10,7	1 22,1.2	1	
	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	
098/04	Хлеб ржаной	50	102	$\frac{3,1}{3,25}$	0,55	20,5	
	Хлеб белково –пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04	
		20	649	37,7	21,87	74,34	
	четверг 2					7 3,6 2	
Ттк37А(1)	Мясопродукты тушеные с капустой	250	378	18,8	23,2	23,0	
			31	1,8		5,94	
707/04	Сок томатный	180			0.55		
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	$\frac{20,5}{0.04}$	
T 1017	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	

389/04 Биточки рыбные (паровые) 100 171 12,7 5,87		пятница 2					
100	Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50		1 /		1,9
Ттк№19 Компот из сухофруктов (без сахара) Хлеб ржаной Хлеб ржаной Хлеб ржаной Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 20 46 1,72 0,26 549 28,44 11,5 Суббота 2 Ттк№16 Овощи свежие(томат логурец) Ттк№16 Капуста тушеная 150 111 0,55 0,1 182.96 Капуста тушеная 150 111 3,0 4,2 530.99 Чай с молоком без сахара Хлеб ржаной Хлеб ржаной Хлеб ржаной Тумен разования обести обе	389/04	Биточки рыбные (паровые)	100	171	12,7	5,87	16,8
Птк№19 Компот из сухофруктов (без сахара) 200 52 0,62 0,12 Хлеб ржаной 50 102 3,25 0,55 Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 20 46 1,72 0,26 549 28,44 11,5 Суббота 2 Птк№16 Овощи свежие(томат ,огурец) 50 11 0,55 0,1 49КЛР2020 Котлеты куриные «солнышко» 100 176 14,25 10,4 49КЛР2020 Котлеты куриные «солнышко» 150 111 3,0 4,2 630/96 Чай с молоком без сахара 150/50 31 1,65 1,6 Хлеб ржаной 50 102 3,25 0,55 Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 40 92 3,44 0,52 Белки жиз муки 2 сорта 523 26,14 17,37 Среднее в день по набору пролуктов 686ккал 29,2,г 27,7г К-868,83 1-0,04 м/кг <td< td=""><td>514/04</td><td>Фасоль отварная(с маслом раст)</td><td>100</td><td>167</td><td>9,6</td><td>4,6</td><td>21,3</td></td<>	514/04	Фасоль отварная(с маслом раст)	100	167	9,6	4,6	21,3
Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 20 46 1,72 0,26 549 28,44 11,5 11,5	Гтк№19		200	52	0,62	0,12	11,2
Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 20 46 1,72 0,26 549 28,44 11,5 11,5 28,44 11,5 28,44 11,5 28,44 28,44 11,5 28,44 2		Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20.5
суббота 2 суббота 2 Ттк№16 Овощи свежие(томат ,огурец) 50 11 0,55 0,1 49КЛР2020 Котлеты куриные «солнышко» 100 176 14,25 10,4 482/96 Капуста тушеная 150 111 3,0 4,2 630/96 Чай с молоком без сахара 150/50 31 1,65 1,6 Хлеб ржаной 50 102 3,25 0,55 Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 40 92 3,44 0,52 Среднее в день по набору продуктов 686ккал 29,2,r 27,7r Са- куры муки 2 сорта 25,17 мг мс К-868,53 пг 1-0,04 мг мг К-868,53 пг 1-0,04 мг мг К-868,53 пг 1-0,04 мг мг Мг 25,07мг мк В 25,07мг мг Истолнители: Технолог АМУСП 6-03-86			20	46	1,72	0,26	9,04
Птк№16 Овощи свежие(томат ,огурец) 50 11 0,55 0,1 49КЛР2020 Котлеты куриные «солнышко» 100 176 14,25 10,4 482/96 Капуста тушеная 150 111 3,0 4,2 530/96 Чай с молоком без сахара 150/50 31 1,65 1,6 Хлеб ржаной 50 102 3,25 0,55 Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 40 92 3,44 0,52 Белки жеры жеры Среднее в день по набору продуктов 686ккал 29,2,г 27,7г Са-258,17 97,26мг мг К-868,53 1-0,04 A-97,87 Мг 582-0,59 С- D-0,52 Мг 25,07мг мкг Исполнители: Технолог АМУСП 6-03-86 1 1				549	28,44	11,5	80,8
Ттк№16 Овощи свежие(томат ,огурец) 50 11 0,55 0,1 49КЛР2020 Котлеты куриные «солнышко» 100 176 14,25 10,4 482/96 Капуста тушеная 150 111 3,0 4,2 630/96 Чай с молоком без сахара 150/50 31 1,65 1,6 Хлеб ржаной 50 102 3,25 0,55 Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 40 92 3,44 0,52 Белки жеры жеры Среднее в день по набору продуктов 686ккал 29,2,г 27,7г Са-258,17 97,26мг мг К-868,53 1-0,04 4-97,87 Мг К-868,53 1-0,04 4-97,87 Мг 82-0,59 С- D-0,52 Мг 25,07мг мкг ### ### ### ### ### ### ### ### ###		ςνήθητα 2					
49КЛР2020 Котлеты куриные «солнышко» 100 176 14,25 10,4 182/96 Капуста тушеная 150 111 3,0 4,2 530/96 Чай с молоком без сахара 150/50 31 1,65 1,6 Хлеб ржаной 50 102 3,25 0,55 Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 40 92 3,44 0,52 Белки жиры Среднее в день по набору продуктов 686ккал 29,2,г 27,7г Са- Мд- 97,26мг мг К-868,53 1-0,04 мг 4-97,87 мг Мг 525,07мг 31 1-0,04 мг Мкг 258,07мг 3,44 0,52 Мг 258,17 мг 97,26мг мг В2- 0,59 мг С- Дел, мкг 25,07мг мкг Исполнители: Технолог АМУСП 6-03-86 10	 Гтк №16	•	50	11	0.55	0.1	1,9
150					+		6,2.
150/50 31 1,65 1,6 Хлеб ржаной 50 102 3,25 0,55 Хлеб белково-пшеничный из 40 92 3,44 0,52 Муки 2 сорта 523 26,14 17,37 Белки Жейры Среднее в день по набору продуктов 686ккал 29,2,г 27,7г Са- 258,17 97,26мг ме К-868,53 1-0,04 A-97,87 мг мг мкг Миг Миг мкг мкг В2-0,59 С-	182/96						13,8
Хлеб ржаной 50 102 3,25 0,55 Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 40 92 3,44 0,52 523 26,14 17,37 Белки жиры Среднее в день по набору продуктов 686ккал 29,2,г 27,7г Са- Мд- 97,26мг мг M2 К-868,53 П-0,04 мг A-97,87 мг Мг MR2 В 2-0,59 С- Д-0,52 Д5,07мг мг 25,07мг мкг	630/96				+		2,35
Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта 40 92 3,44 0,52 523 26,14 17,37 Белки жиры Среднее в день по набору продуктов 686ккал 29,2,г 27,7г Са- 258,17 мг 97,26мг мг мг Мг 4-97,87 мг мг В2- 0,59 мг С- 25,07мг мкг Исполнители: Технолог АМУСП 6-03-86					<u> </u>		20,5
523 26,14 17,37 Белки жиры жиры 29,2,г 27,7г Са- 258,17 мг Мд- 97,26мг мг мг мг К-868,53 но мг 1-0,04 мг мг мг В2- 0,59 мг С- 25,07мг мг 25,07мг мг Исполнители: Технолог АМУСП 6-03-86 Технолог АМАСП 6-03-86 Технолог АМАСП 6-03-86 Технолог А		Хлеб белково-пшеничный из			 		18,08
Белки экиры Среднее в день по набору продуктов 686ккал 29,2,г 27,7г Са- 258,17 Мг Мд- 97,26мг Р-468,82 Мд-		муки 2 сорта		523	26,14	17.37	62,8
Среднее в день по набору продуктов Са- 258,17 Мг К-868,53 1-0,04 Мг Мг Мг В2-0,59 Мг В2-0,59 Мг Мг Мг Мг Мг Мг Мг Мг Мг М						1	ye.n
258,17 97,26мг мг K-868,53 I-0,04 Mг Mкг Mг Mкг B2-0,59 C- D-0,52 Mг 25,07мг Mкг Mкг Mкг Texholog AMYCII 6-03-86		Среднее в день по набору продуктов		686ккал			781
МГ МГ МК2 В2- 0,59 С- D-0,52 МГ 25,07мг МК2 Исполнители: Технолог АМУСП 6-03-86 —				258,17			Fe-8.
МГ 25,07МГ МК2 Исполнители: Технолог АМУСП 6-03-86				1	1 '		B1-0
Технолог АМУСП 6-03-86					I .	1	
Технолог АМУСП 6-03-86							
		Исполнители:					
Трофимова Л.И.							
		Трофимова Л.И.					