

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

«*д.к. август*» 2024г

Примерное меню школьных завтраков с 01.09. 2024г для детей 12 лет и старше

07.08.24г

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
334/04	Макарон. запеченные с сыром	250/5	511	12,4	28,2	50,4
54-24гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	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		685	831	22,98	34,38	107,88
	вторник 1(1вариант)					
9/2004	Бутерброд с котлетой или	50/40	219	11,0	7,6	26,7
5/2004	Отварной говядиной или курами	40/30	216	14,6	11,0	13,0
297/96	запеканка из творога с соусом шоколадным или (молочным)	200/30	542	34,8	25,05	42,15
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
Ттк17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
Σ	или	600	885	48,14	34,28	94,01
	вторник 1(2вариант)					
5.2004	Бутерброд с отварной говядиной или курами	20/15	108	7,3	5,5	6,5
358.88	Биточки из рыбы с творогом запеченные(горбуша) 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(тикша)	100/5	180	15,78	10,02	7,28
266.04	Капуста, запеченная под соусом	180	241	6,61	15,84	18,11
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
		600	694	37,74	37,17	50,97
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк№20А(1)	Грудка куриная в соусе или	100	208	13,0	15,7	3,1
тткА28КЛР	Куриная грудка запеченная или	100	374	21,1	18,8	29,8
Ттк№39КЛР	Ватрушка мясная с овощной начинкой «Летающая тарелка» или	100	116	21,2	2,4	2,3
620/22	Чикенбол с молочным соусом	100	319	18,13	23,2	8,81
511/04	Рис отварной или	180	250	4,32	7,02	41,4
Ттк №20 (ПОГр2)	Плов из грудки ЦБ	200	423	20,6	23,47	31,89
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
Σ		616	691	23,53	24,53	91,4
	четверг 1					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
437/04	Гуляш из говядины со сметаной или	100	132	13,9	6,5	4,0
370/88	Гуляш из отварной говядины или	100	191	17,48	10,88	5,7
Ттк37596	Беф-строганов из отвар. говядины	100	284	16,3	21,7	5,7
507/2022	Печень по-строгановски	100	176	13,9	10,1	7,5
508/04	Каша гречневая	180	311	10,26	8,28	50,22
Ттк№3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		630	715	31,29	17,96	106,68
	пятница 1					
Ттк54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
Ттк28КЛР2020	«фиш фингерз»(рыбные палочки) или	100	268	19,4	11,3	27,5
388/04	Котлеты рыбные или	100	171	12,7	5,87	16,8
ттк№6Б(ТПС)	Рыба, запеченная с яйцом или	100	242	18,74	18,74	5,21
374/04	Рыба тушен в томате с овощами	100	154	13,14	9,29	4,49
472/1996	Картофельное пюре или	180	167	3,6	6,3	25,2
320/96	Рыба запеченная под молочным соусом 60/80/150 или	290	451	20,27	25,46	34,99
381/04	Рыба запеченная с картофелем по-русски	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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		596	699	29,33	19,35	107,66
	суббота 1					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
305/04	Каша янтарная	200	302	8,32	12,32	39,52
54-24гн-2020	Какао с молоком	200	107	4,6	4,4	12,5
Ттк №17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
Σ		554	562	18,15	22,62	70,82
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
Ттк27496	Макаронные изделия с сыром	200/25/10	399	14,3	15,8	49,4
Ттк№3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
Σ		580	673	22,03	24,54	93,61
	вторник 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец) или	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк №1	Салат из кв. капусты	80	58	0,64	0,4	4,88
416/96	Шницель из говядины или	100	261	15,9	14,4	16,0
Ттк№50КЛР	Гречаники «Гулливёр» или	100	205	16,5	7,4	18,5
472/04	Пудинг из говядины	100	340	23,99	26,58	1,19
261/04	Картофельное пюре запеченное или	180	241	5,22	10,8	29,52

259/04	Картофель, запечен в смет соусе или	150	268	5,01	18,0	21,48
260/04	Картофель запеч с яйцом и помидорами	150	270	4,67	16,2	25,95
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
Σ		616	735	27,33	27,01	97,3
	среда 2					
тк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк№47КЛР	куриные шарики с сыром «чемпион»	100	255	29,88	14,38	1,38
	или					
621/22	Чиполетти пикантные	100	208	14,3	12,1	10,2
469/96	макароны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		590	759	43,62	24,79	90,24
	четверг 2					
тк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
468/96	Горошек консервирован	20	8,0	6,2	0,4	13,0
Ттк37А(1)	Мясопродукты, тушеные с капустой	250	378	18,8	23,2	23,0
	или					
Ттк36А ЦБ 482/96	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы, гарнир капуста тушеная	100 180	309	17,0	18,9	17,7
	или					
420/88	Запеканка капустная с птицей	230/5	370	31,9	16,0	24,3
Ттк39466	Жаркое по-домашнему с курицей	200	304	15,0	16,7	23,0
	или					
Ттк39(1)	Азу с курицей	200	282	13,63	16,5	19,35
54-24гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		600	794	38,68	34,32	97,03
	пятница 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
388/04	Биточки рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
	или					
471/22	Фишболы	100	199	17,16	5,7	19,53
	или					
390 04	Котлеты рыбные любительские	100	152	15,0	7,5	6,1
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
	или					
385 04	Рыба аппетитная	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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		616	654	23,23	37,93	105,1
	суббота 2					
завтрак	суббота 2					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	отс
тк 8	каша «дружба» с маслом	200/10	290	7,08	8,95	20,83
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		550	594	17,04	18,42	69,42
			Э ц-ть	Белки	Жиры	Углевод

			(ккал)	(г)	(г)	bl(г)
	Среднее за две недели		736	28,44	26,9	94,21
			Ca-259,03 мг	Mg - 88,7мг	P-419,27 мг	Fe-4,89 мг
			K-911,97 мг	I- 33,53 мкг	A-92,8 мкг	B1- 0,32мг
			B2- 0,41 мг	C- 30,95мг	D-0,23 мкг	
	<i>Исполнители:</i>					
	Технолог АМУСП					
	6-03-86					