

Утверждаю:

директор МБОУ СШ №13

г.о.г. Арзамас

Е.С.Знатнина

2025г

**Примерное меню  
школьных завтраков для детей 7-11 лет, страдающих аллергией на яйцо,  
морковь, яблоко, банан с 01.09.2025г**

28.07,25

Неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	<b>1 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 1</b>					
Ттк 16	Овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
333/04	Макаронные изделия с сыром	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12д
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(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			<b>537</b>	<b>17,96</b>	<b>17,84</b>	<b>73,71</b>
	<b>вторник 1</b>					
Ттк5В2Г	Горбуша, припущенная в молоке	75/25	222	20,23	14,32	3,23
472/96	Картофельное пюре или	150	140	3,0	5,25	21,0
381/04, 319/96	Горбуша ,запеченная с картофелем по-русски	200	243	15,6	11,4	19,0
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
Ттк 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
			<b>565</b>	<b>28,41</b>	<b>22,18</b>	<b>63,81</b>
	<b>среда 1</b>					
тк-16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
439/96	Куриная грудка отварная	90	198	16,74	14,4	7,1
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
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
			<b>577</b>	<b>30,55</b>	<b>17,8</b>	<b>82,52</b>
	<b>четверг 1</b>					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
437/2004	Гуляш из говядины со сметаной	45/45	119	12,51	5,85	3,6
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
			<b>575</b>	<b>28,11</b>	<b>17,17</b>	<b>75,25</b>
	<b>пятница 1</b>					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
324/96	Котлеты рыбные или	100	164	12,6	5,9	15,2



371-04	Рыба припущенная	100	74	16,8	0,7	0
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
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
			<b>531</b>	<b>20,47</b>	<b>13,71</b>	<b>85,77</b>
	<b>суббота 1</b>					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
257/96	Каша пшенная вязкая с маслом	150/10	269	7,8	12,3	32,14
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
Ттк №17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
			<b>519</b>	<b>17,17</b>	<b>22,16</b>	<b>62,19</b>
	<b>2 неделя</b>					
завтрак	<b>понедельник 2</b>					
333/04	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
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Ттк №17	Фрукты свежие(нектарин)	100	44	1,1	0,3	8,9
	<b>вторник 2</b>					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
416/96	Шницель из говядины	90	235	14,31	12,96	14,4
470-96	Картофель отварной	150	145	3,05	4	24,1
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
			<b>542</b>	<b>21,37</b>	<b>18,05</b>	<b>72,02</b>
	<b>среда 2</b>					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк 20А(1)	Грудка в сметанном. соусе	45/45	185	11,61	14,13	2,79
469/96	Макаронные 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
			<b>563</b>	<b>22,04</b>	<b>21,46</b>	<b>70,59</b>
	<b>четверг 2</b>					
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
	Горошек консервированный	20	8	6,2	0,4	13,0
Ттк37А(1)	Мясопродукты, тушенные с капустой ( без моркови) или	250	378	18,8	23,2	23
Ттк 36АЦБ	Котлеты (говядина +птица)	90	278	15,3	17,01	15,93
523/04	Капуста б/к отварная	150	96	2,85	5,7	7,35
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
			<b>590</b>	<b>32,88</b>	<b>28,56</b>	<b>67,09</b>
	<b>пятница 2</b>					
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
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
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
			<b>542</b>	<b>20,31</b>	<b>12,81</b>	<b>86,32</b>
<b>завтрак</b>	<b>суббота 2</b>					
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	20	53	1,54	0,6	9,96
Тк № 17	Фрукты свежие (абрикос)	100	44	0,88	0,125	9,1
				<i>Белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод</i>
	<b>Среднее за две недели</b>		<b>619 ккал</b>	<b>24,4г</b>	<b>23,5г</b>	<b>76,8 мг</b>
	По набору продуктов					
			Ca-232,63 мг	Mg- 82,11мг	P-375,73 мг	Fe-4,32мг
			K-910,68 мг	I-43,83 мг	A-75,11 мкг	B1-0,28мг
Тк						
			B2-0,37 мг	C- 32,15мг	D-0,12 мкг	
	<i>Исполнитель:</i>					
	Технолог 6-03-86					

