

Утверждаю
Директор МБОУ СШ №13
г.о.г. Арзамас МБОУ
СШ №13 Знатнина Е.С.
«29» августа 2025г



**Примерное меню
школьных обедов для детей 12 лет и старше (четыре недели)**

29.08.25

| Неделя | Наименование | выход(г) | ккал | Б | Ж | У |
|----------------------|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 неделя | | | | | | |
| понедельник 1 | | | | | | |
| 9 Б А | Горячий бутерброд с сыром томатом | 50 | 135 | 5,65 | 7,79 | 10,71 |
| 54-7з-20 | Салат из б\к капусты | 100 | 143 | 2,5 | 10,1 | 10,4 |
| 119/96 | Щи из свежей капусты | 250 | 68 | 2,3 | 2,8 | 9,0 |
| Ттк 15А3 | Омлет с грудкой кур | 150/5 | 366 | 21,3 | 30,0 | 2,4 |
| 707/04 | Сок тыквенный | 180 | 68 | - | - | 16,2 |
| Ттк №17 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 45 | 0,5 | 0,5 | 13,01 |
| | | 835 | 825 | 32,25 | 51,19 | 61,72 |
| Вторник 1 | | | | | | |
| 110/96 | Борщ с капустой, картофелем | 250 | 85 | 2,4 | 2,95 | 13,1 |
| 461/04 | Тефтели из говядины | 90/45 | 306 | 22,01 | 29,3 | 7,7 |
| 472/1996 | Картофельное пюре или | 180 | 167 | 3,6 | 6,3 | 25,2 |
| 322-22 | Сырники по гречески | 180 | 328 | 13,09 | 11,8 | 42,27 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 180 | 59 | 0,5 | 0,1 | 13,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| Ттк9Б3 | Мини пицца | 45 | 121 | 5,25 | 6,3 | 10,72 |
| Ттк№ 17 | Фрукты свежие (мандин) | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 |
| | | 910 | 814 | 48,97 | 45,49 | 85,26 |
| среда 1 | | | | | | |
| 9 Б А | Горячий бутерброд с сыром томатом | 50 | 135 | 5,65 | 7,79 | 10,71 |
| ттк 16 | Овощи свежие(томаты) | 100 | 23 | 1,1 | 0,2 | 3,04 |
| 147/04 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 97 | 1,92 | 4,24 | 12,56 |
| 620/22 | Чикенбол с молочным соусом или | 100 | 319 | 18,13 | 23,2 | 8,81 |
| 541-22 | Люля-кебаб | 100 | 219 | 17,8 | 16,2 | 0,6 |
| 511/04 | Рис отварной | 180 | 250 | 4,32 | 7 | 41,4 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 180 | 26 | 0,09 | - | 6,3 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| | | 830 | 886 | 33,62 | 42,67 | 90,42 |
| четверг 1 | | | | | | |
| Ттк 9 Г | Бутерброд с отварными мясными продуктами (кур) | 20/20 | 115 | 7,3 | 5,1 | 10 |
| 72-22 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 94 | 1,38 | 0,2 | 21,06 |
| 139/2004 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 134 | 4,96 | 4,48 | 17,84 |
| Тк 36А ЦБ | Котлеты биточки из говядины с добавлением кур | 100 | 309 | 17 | 18,9 | 17,7 |
| 508/04 | Каша гречневая рассып | 150 | 259 | 8,55 | 6,9 | 41,85 |
| Ттк 12А | Напиток « цитрус» | 180 | 63 | 0,18 | 0,09 | 15,48 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 54 | 1,98 | 0,36 | 10,26 |
| | | 800 | 1028 | 41,35 | 36,03 | 134,19 |

| | | | | | | |
|--------------|--|------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| | пятница1 | | | | | |
| 9 Б А | Горячий бутерброд с сыром томатом | 50 | 135 | 5,65 | 7,79 | 10,71 |
| Ттк54-14з-20 | Салат из свеклы с курагой и изюмом или | 100 | 122 | 1,8 | 5,4 | 16,6 |
| 78/04 | Икра свекольная или морковная | 100 | 132 | 2,4 | 7,6 | 13 |
| 274/22 | Суп дальневосточный | 200/20 | 160 | 8,94 | 5,4 | 18,69 |
| 319/96 | Минтай, запеченный с карт по -русс 381 или | 250 | 303 | 19,5 | 14,25 | 23,75 |
| 385/04 | Рыба «Аппетитная» | 100 | 181 | 8,81 | 13 | 7,05 |
| 516/04 | Макаронные изд. отварные | 150 | 220 | 5,25 | 6,15 | 35,25 |
| 631/04 | Компот из свежих плодов ябл | 180 | 68 | 0,14 | 0,14 | 16,68 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| | | 820 | 922 | 31,91 | 38,12 | 111,82 |
| | 2 неделя | | | | | |
| | понедельник 2 | | | | | |
| Ттк54-14з-20 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 122 | 1,8 | 5,4 | 16,6 |
| 252/22 | суп харчо с курицей | 200/20 | 120 | 7,68 | 5,6 | 9,8 |
| Ттк№39496 | Жаркое по-домашнему с курицей (индейкой) | 200 | 304 | 15,0 | 16,7 | 23 |
| Ттк 12 | Напиток с лимоном | 180 | 63 | 0,13 | 0,1 | 15,32 |
| Ттк9Б2 | Мини пицца | 45 | 128 | 5,8 | 6,7 | 11,0 |
| Ттк№ 17 | Фрукты свежие(мандин) | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 |
| | | 845 | 777 | 31,21 | 34,8 | 83,82 |
| | вторник 2 | | | | | |
| 54-7з-20 | Салат из б\к капусты | 100 | 143 | 2,5 | 10,1 | 10,4 |
| 124/04 | Щи из св капусты с картофелем | 200 | 70 | 1,6 | 4,16 | 8,24 |
| Ттк36А ЦБ | Шницель (говядины+ птица) или | 100 | 309 | 17 | 18,9 | 17,7 |
| 597-22 | Фрикассе из курицы или | 100 | 222 | 16,24 | 15,3 | 4,57 |
| 498/04 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 318 | 17,94 | 18,3 | 19,94 |
| 259/04 | Картофель ,запеченный в сметан-ном соусе или | 200 | 357 | 6,68 | 24 | 28,64 |
| 293/22 | Запеканка картофельная с овощами с | 200 | 278 | 7,74 | 10,8 | 37,12 |
| 601/04 | Соус сметанный с томатом | 20 | 26 | 0,56 | 2,04 | 1,24 |
| 686/04 | Чай с лимоном | 180/13/6 | 55 | 0,27 | 0,09 | 13,68 |
| 551-04 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 37 | 1,2 | 0,1 | 7,7 |
| | | 809 | 971 | 29,25 | 57,35 | 86,36 |
| | среда 2 | | | | | |
| 9 Б А | Горячий бутерброд с сыром томатом | 50 | 135 | 5,65 | 7,79 | 10,71 |
| 78/04 | Икра свекольная или морковная | 100 | 132 | 2,4 | 7,6 | 13 |
| 110/96 | Борщ с капустой ,картофелем | 250 | 85 | 2,4 | 2,95 | 13,1 |
| Ттк 15А3 | Омлет с грудкой кур или | 150/5 | 366 | 21,3 | 30,0 | 2,4 |
| Тк47КЛР 20 | куриные шарики с сыром «чемпион» | 100 | 255 | 29,88 | 14,38 | 1,38 |
| 469/96 | макароны отварные или | 200 | 294 | 7 | 8,2 | 47 |
| 405-22 | Паста «Карбонара» | 200 | 318 | 8,21 | 12 | 44,4 |
| ттк 18 | Чай с шоколадом | 200/20 | 111 | 1,4 | 6,8 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 54 | 1,98 | 0,36 | 10,26 |
| | | 805 | 883 | 35,13 | 55,5 | 60,47 |
| | четверг 2 | | | | | |
| 9 Б А | Горячий бутерброд с сыром томатом | 50 | 135 | 5,65 | 7,79 | 10,71 |

| | | | | | | |
|----------------------|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 133/04 | Суп картофельный | 250 | 121 | 2,8 | 2,95 | 19,95 |
| 883-22 | Вареники ленивые с творогом или | 200 | 482 | 38,44 | 18,4 | 37,98 |
| Ттк№39496 | Жаркое по-домашнему с курицей (индейкой) | 200 | 304 | 15,0 | 16,7 | 23 |
| 707/04 | Сок абрикосовый | 180 | 99 | 0,9 | - | 24,66 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| ттк №17 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 68 | 0,8 | 0,8 | 19,6 |
| | | 800 | 941 | 49,91 | 29,98 | 119,74 |
| пятница 2 | | | | | | |
| 134/04 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 92 | 2,7 | 2,75 | 13,7 |
| 388/04 | Биточки рыбные или | 100 | 171 | 12,7 | 5,87 | 16,8 |
| 473-22 | Фрикадельки рыбные | 100 | 146 | 14,24 | 3,9 | 13,15 |
| 511/04 | Рис отварной | 180 | 250 | 4,32 | 7 | 41,4 |
| 601/04 | Соус сметанный с томатом | 20 | 26 | 0,56 | 2,04 | 1,24 |
| 777/22 | Ягодный чай с облепихой | 180 | 84 | 0,25 | 1,42 | 18,08 |
| Ттк 9 Б 3 | Мини пицца | 45 | 128 | 5,8 | 6,7 | 11,0 |
| Ттк 17 | Фрукты свежие(мандин) | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 |
| | | 834 | 791 | 27,13 | 26,08 | 110,32 |
| Знеделя | | | | | | |
| понедельник 3 | | | | | | |
| 9 Б А | Горячий бутерброд с сыром томатом | 50 | 135 | 5,65 | 7,79 | 10,71 |
| 72-22 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 94 | 1,38 | 0,2 | 21,06 |
| 132/04 | Рассольник ленинградский | 200 | 108 | 2,4 | 3,6 | 16,08 |
| тк49КЛР(О) | Котлета куриная «солнышко» | 100 | 309 | 14,5 | 21,6 | 13,78 |
| 469/96 | макароны отварные | 200 | 294 | 7 | 8,2 | 47 |
| Ттк 66 | Шоколад Лайт | 180 | 173 | 4,05 | 6,8 | 24 |
| | | 830 | 1113 | 34,98 | 48,19 | 132,63 |
| Вторник 3 | | | | | | |
| Ттк54-14з-20 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 122 | 1,8 | 5,4 | 16,6 |
| 120/96 | Щи из свежей капусты | 200 | 54 | 1,8 | 2,2 | 7,2 |
| Тк 28КЛР2020 | Фиш фингерз(рыб палочки) или | 100 | 268 | 19,4 | 11,3 | 27,5 |
| 445-22 | Рыба запеченная «Пикантная» | 100 | 181 | 10,79 | 14,6 | 1,42 |
| 381-22 | Ризotto или | 180 | 309 | 5,98 | 16,2 | 34,86 |
| 511-04 | Рис отварной | 180 | 250 | 4,32 | 7,02 | 41,4 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 200 | 29 | 0,1 | - | 7,0 |
| 551-04 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 37 | 1,2 | 0,1 | 7,7 |
| ттк №17 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 68 | 0,8 | 0,8 | 19,6 |
| | | 890 | 828 | 29,33 | 26,89 | 127 |
| Среда 3 | | | | | | |
| 9 Б А | Горячий бутерброд с сыром томатом | 50 | 135 | 5,65 | 7,79 | 10,71 |
| 78/04 | Икра свекольная или морковная | 100 | 132 | 2,4 | 7,6 | 13 |
| 110/96 | Борщ с капустой,картофелем | 200 | 68 | 1,92 | 2,36 | 10,48 |
| Ттк 15А3 | Омлет с грудкой кур или | 200/5 | 488 | 28,4 | 40 | 3,2 |
| тк№40КЛР20 | Бризоль «супер чикен» | 100 | 238 | 25,8 | 10,6 | 9,2 |
| 266/04 | Картофель,запеченный с яйцом и помидорами или | 200 | 360 | 6,2 | 21,6 | 34,6 |

| | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| 492-04 | Плов из птицы | 67/133 | 477 | 23,3 | 28,53 | 31,87 |
| 707/04 | Сок яблочный | 180 | 79 | 0,9 | - | 19,08 |
| Ттк 1179 | Гренки ржаные | 15 | 44 | 1,69 | 0,3 | 8,46 |
| Ттк 17 | Фрукты свежие(мандин) | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 |
| | | 850 | 817 | 33,61 | 47,75 | 62,43 |
| | | | | | | |
| | Четверг 3 | | | | | |
| 9 Б А | Горячий бутерброд с сыром томатом | 50 | 135 | 5,65 | 7,79 | 10,71 |
| 605/22 | Ёжики куриные с | 200 | 485 | 28 | 32,2 | 20,38 |
| 129/96 | Рассольник ленинградский | 250 | 135 | 3,0 | 4,5 | 20,1 |
| 601/04 | Соус сметанный с томатом или | 20 | 26 | 0,56 | 2,04 | 1,24 |
| 604-22 | Голубцы ленивые | 200 | 430 | 31,0 | 27,0 | 15,0 |
| 839-22 | Лимонад апельсиновый | 200 | 106 | 0,28 | 0,2 | 25,82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| Ттк 17 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 68 | 0,8 | 0,8 | 19,6 |
| | | 820 | 991 | 39,61 | 41,21 | 104,69 |
| | | | | | | |
| | Пятница 3 | | | | | |
| 134/04 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 92 | 2,7 | 2,75 | 13,7 |
| тк49КЛР(О) | Котлета куриная «солнышко» или | 100 | 309 | 14,5 | 21,6 | 13,78 |
| 453/22 | Рыба ,запеченная с сыром | 100 | 170 | 21,63 | 9,1 | - |
| 472/1996 | Картофельное пюре | 180 | 167 | 3,6 | 6,3 | 25,2 |
| ттк 18 | Чай с шоколадом | 200/20 | 111 | 1,4 | 6,8 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 7 |
| Ттк9Б2 | Мини пицца | 45 | 128 | 5,8 | 6,7 | 11,0 |
| | | 815 | 843 | 29,32 | 44,39 | 82,08 |
| | 4 неделя | | | | | |
| | Понедельник 4 | | | | | |
| 9 Б | Горячий бутерброд с сыром | 15/2/15 | 106 | 5,041 | 5,815 | 7,9 |
| 120/96 | Щи из свежей капусты | 200 | 54 | 1,8 | 2,2 | 7,2 |
| 522-22 | Биточки с геркулесом | 100 | 258 | 13,26 | 16,1 | 15,08 |
| 469/96 | макароны отварные или | 200 | 294 | 7 | 8,2 | 47 |
| 436/04 | Жаркое по домашнему | 75/150 | 282 | 20,25 | 11,025 | 24,3 |
| 840-22 | Лимонад Бодрость | 200 | 110 | 0,32 | 0,2 | 26,46 |
| Ттк № 17 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 45 | 0,5 | 0,5 | 13,01 |
| | | 832 | 867 | 48,17 | 33 | 116,65 |
| | | | | | | |
| | Вторник 4 | | | | | |
| 9 Б | Горячий бутерброд с сыром | 15/2/15 | 106 | 5,041 | 5,815 | 7,9 |
| 258/22 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 168 | 6,2 | 5,6 | 22,3 |
| тк358 88(Г) | Биточки рыбн с творогом или | 100/5 | 221 | 21,49 | 14,2 | 1,2 |
| 471/22 | Фишболы | 100 | 199 | 17,16 | 5,7 | 19,53 |
| 382/22 | Рис с овощами с | 180 | 207 | 5,02 | 7,7 | 29,5 |
| 601/04 | Соус сметанный с томатом | 20 | 26 | 0,56 | 2,04 | 1,24 |
| 686/04 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 61 | 0,3 | 0,1 | 15,2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| | | 829 | 825 | 39,9 | 35,69 | 84,18 |
| | Среда 4 | | | | | |
| 72-22 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 94 | 1,38 | 0,2 | 21,06 |
| 119/96 | Щи из свежей капусты | 200 | 54 | 1,8 | 2,2 | 7,2 |
| 492-04 | Плов из птицы или | 200 | 477 | 23,3 | 28,53 | 31,87 |

| | | | | | | |
|------------------|---|------------|------------|---------------|---------------|---------------|
| Ттк 39(1) | Азу с курицей | 200 | 282 | 13,63 | 16,5 | 19,35 |
| 841-22 | Лимонад Лимонный | 200 | 98 | 0,14 | | 23,84 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| 551-04 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 37 | 1,2 | 0,1 | 7,7 |
| Ттк 17 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 45 | 0,5 | 0,5 | 13,01 |
| | | 830 | 829 | 29,64 | 31,77 | 111,52 |
| Четверг 4 | | | | | | |
| 101-04 | Икра кабачковая | 60 | 57,6 | 1,2 | 2,7 | |
| 147/04 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 97 | 1,92 | 4,24 | 12,56 |
| Ттк 36А ЦБ | Котлеты биточки из говядины с добавлением кур | 100 | 309 | 17 | 18,9 | 17,7 |
| Ттк17-24 (К3) | Картофель запеченный дольками | 180 | 245 | 3,58 | 18,36 | 15,82 |
| 631/04 | Компот из свежих плодов ябл | 180 | 68 | 0,14 | 0,14 | 16,68 |
| Ттк 1179 | Гренки ржаные | 10 | 29,4 | 1,13 | 0,2 | 5,64 |
| Ттк 17 | Фрукты свежие(мандин) | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 |
| | | 830 | 846 | 25,77 | 44,84 | 76,5 |
| Пятница 4 | | | | | | |
| 9 Б | Горячий бутерброд с сыром | 15/2/15 | 106 | 5,041 | 5,815 | 7,9 |
| 133/04 | Суп картофельный | 200 | 97 | 2,24 | 2,36 | 15,96 |
| 604-22 | Голубцы ленивые | 100 | 215 | 15,5 | 13,5 | 7,5 |
| 508/04 | Каша гречневая рассып | 150 | 259 | 8,55 | 6,9 | 41,85 |
| 783/22 | Чай фруктовый | 200 | 40 | 0,16 | 0 | 9,32 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| Ттк 17 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 45 | 0,5 | 0,5 | 13,01 |
| | | 802 | 798 | 33,311 | 29,315 | 102,38 |

