

Утверждаю
Директор МБОУ СШ №13
г.о.г. Арзамас



Знатнина Е.С.
«29» августа 2025г

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

29.08.25

1 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 (мандарин)	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(мандарин)	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 сметанном 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
Ттк47КЛР 20	куриные шарики с сыром «чемпион»	100	255	29,88	14,38	1,38
469/96	макаронны 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(мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		834	791	27,13	26,08	110,32
	3неделя					
	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					
Ттк54-143-20	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	Ризотто 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(мандарин)	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
	4неделя					
	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
Тк 36А ЦБ	Котлеты биточки из говядины с добавлением кур	100	309	17	18,9	17,7
Ттк17-24 (КЗ)	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(мандарин)	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

