

Утверждаю  
Директор МБОУ СПО «  
г.о.г. Арзамас»  
«29» августа 2025г  
Знатнина Е.С.



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

22.08.25

Неделя	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
<b>1 неделя</b>						
<b>завтрак</b>						
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
Ттк 15А3	Омлет с грудкой кур	150/5	366	21,3	30,0	2,4
685-04	Чай с сахаром	180/13	52	0,18	0	13,5
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>598</b>	<b>741</b>	<b>30,13</b>	<b>48,39</b>	<b>50,02</b>
<b>Вторник 1</b>						
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
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
Ттк9Б3	Мини пицца	45	121	5,25	6,3	10,72
Ттк№ 17	Фрукты свежие (мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		<b>673</b>	<b>749</b>	<b>47,51</b>	<b>43,97</b>	<b>74,22</b>
<b>среда 1</b>						
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
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
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
		<b>649</b>	<b>818</b>	<b>30,92</b>	<b>38,52</b>	<b>85,24</b>
<b>четверг1</b>						
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
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
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	180	31	2,7	0,5	31,5
		<b>570</b>	<b>808</b>	<b>36,93</b>	<b>31,6</b>	<b>122,11</b>
<b>пятница1</b>						
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
319/96	Минтай, запеченный с карт по -русс 381	250	303	19,5	14,25	23,75

	или					
385/04	Рыба «Аппетитная»	100	181	8,81	13	7,05
516/04	Макаронные изд. отварные	200	294	7	8,2	47
783/22	Чай фруктовый	180	31	0,08		7,45
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
		<b>650</b>	<b>799</b>	<b>24,66</b>	<b>34,63</b>	<b>95,65</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					
Ттк 8	Каша «Дружба» или	250/10	356	9,69	5,1	49
54-21к-2020	Каша рисовая молочная	250	242	6,6	8,1	35,7
ТТк 18 А	Чай с молоком сгущенным	180	88	1,9	2,3	14,9
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Ттк№ 17	Фрукты свежие(мандин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		<b>585</b>	<b>612</b>	<b>18,9</b>	<b>14,4</b>	<b>83</b>
	<b>вторник 2</b>					
54-73-20	Салат из б\к капусты	100	143	2,5	10,1	10,4
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
		<b>609</b>	<b>901</b>	<b>27,65</b>	<b>53,19</b>	<b>78,12</b>
	<b>среда 2</b>					
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
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
		<b>555</b>	<b>798</b>	<b>32,73</b>	<b>52,55</b>	<b>47,37</b>
	<b>четверг 2</b>					
9 Б А	Горячий бутерброд с сыром томатом	50	135	5,65	7,79	10,71
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
685-04	Чай с сахаром	180/13	52	0,18		13,5
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	68	0,8	0,8	19,6
		<b>563</b>	<b>773</b>	<b>46,39</b>	<b>27,03</b>	<b>88,63</b>
	<b>пятница 2</b>					
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
		<b>584</b>	<b>699</b>	<b>24,43</b>	<b>23,33</b>	<b>96,62</b>
	<b>Знеделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 3</b>					
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
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
		<b>630</b>	<b>1005</b>	<b>32,58</b>	<b>44,59</b>	<b>116,55</b>
	<b>Вторник 3</b>					
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
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
ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	68	0,8	0,8	19,6
		<b>589</b>	<b>678</b>	<b>25,9</b>	<b>19,31</b>	<b>109,88</b>
	<b>Среда 3</b>					
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
Ттк 15А3	Омлет с грудкой кур	150/5	366	21,3	30,0	2,4
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
783/22	Чай фруктовый	180	31	0,08		7,45
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
		<b>600</b>	<b>613</b>	<b>26,27</b>	<b>38,2</b>	<b>39,41</b>
	<b>Четверг3</b>					
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
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
685-04	Чай с сахаром	180/13	52	0,18		13,5
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	68	0,8	0,8	19,6
		<b>563</b>	<b>802</b>	<b>36,51</b>	<b>36,51</b>	<b>72,27</b>
	<b>Пятница 3</b>					
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
		<b>565</b>	<b>751</b>	<b>26,62</b>	<b>41,64</b>	<b>68,38</b>
	<b>4неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>Понедельник 4</b>					
<b>9 Б</b>	Горячий бутерброд с сыром	15/2/15	106	5,041	5,815	7,9
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
685-04	Чай с сахаром	180/13	52	0,18		13,5
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>625</b>	<b>755</b>	<b>46,23</b>	<b>30,6</b>	<b>96,49</b>
	<b>Вторник 4</b>					
<b>9 Б</b>	Горячий бутерброд с сыром	15/2/15	106	5,041	5,815	7,9
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
		<b>579</b>	<b>657</b>	<b>33,7</b>	<b>30,09</b>	<b>61,88</b>
	<b>Среда 4</b>					
72-22	Салат из моркови с изюмом	100	94	1,38	0,2	21,06
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
777/22	Ягодный чай с облепихой	180	84	0,25	1,42	18,08
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
<b>551-04</b>	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
		<b>610</b>	<b>773</b>	<b>27,95</b>	<b>30,99</b>	<b>98,56</b>
	<b>Четверг 4</b>					
<b>101-04</b>	Икра кабачковая	100	96	2	4,5	
883-22	Вареники ленивые с творогом или	200	482	38,44	18,4	37,98
Тк 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
ТТк 18 А	Чай с молоком сгущенным	180	88	1,9	2,3	14,9
<b>Ттк 1179</b>	Гренки ржаные	10	29,4	1,13	0,2	5,64
Ттк 17	Фрукты свежие(мандин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		<b>590</b>	<b>735</b>	<b>44,27</b>	<b>25,7</b>	<b>66,62</b>
	<b>Пятница 4</b>					
<b>9 Б</b>	Горячий бутерброд с сыром	15/2/15	106	5,041	5,815	7,9
Ттк 8	Каша «Дружба» или	250/10	356	9,69	5,1	49
783/22	Чай фруктовый	180	31	0,08	0	7,45
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>592</b>	<b>574</b>	<b>16,631</b>	<b>11,655</b>	<b>84,2</b>