

Утверждаю
Директор МБОУ СШ №13
Г.О.Г. Арзамас



Знатнина Е.С.

29 августа 2025г

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

22.08.25

1неделя	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
	1 неделя					
завтрак	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
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
		598	741	30,13	48,39	50,02
	Вторник 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
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
		673	749	47,51	43,97	74,22
	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
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
		649	818	30,92	38,52	85,24
	четверг1					
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
		570	808	36,93	31,6	122,11
	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
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
		650	799	24,66	34,63	95,65
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
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(мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		585	612	18,9	14,4	83
	вторник 2					
54-7з-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 рубленные 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
		609	901	27,65	53,19	78,12
	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
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
		555	798	32,73	52,55	47,37
	четверг 2					
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
		563	773	46,39	27,03	88,63
	пятница 2					
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
		584	699	24,43	23,33	96,62
	3неделя					
завтрак	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
тк49КЛР(О)	Котлета куриная «солнышко»	100	309	14,5	21,6	13,78
469/96	макаронны отварные	200	294	7	8,2	47
Ттк 66	Шоколад Лайт	180	173	4,05	6,8	24
		630	1005	32,58	44,59	116,55
	Вторник 3					
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
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
		589	678	25,9	19,31	109,88
	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
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
		600	613	26,27	38,2	39,41
	Четверг3					
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
		563	802	36,51	36,51	72,27
	Пятница 3					
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
тк 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
		565	751	26,62	41,64	68,38
	4неделя					
завтрак	Понедельник 4					
9 Б	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
		625	755	46,23	30,6	96,49
	Вторник 4					
9 Б	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
		579	657	33,7	30,09	61,88
	Среда 4					
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
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
		610	773	27,95	30,99	98,56
	Четверг 4					
101-04	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 (КЗ)	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
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
		590	735	44,27	25,7	66,62
	Пятница 4					
9 Б	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
		592	574	16,631	11,655	84,2