

Утверждаю:

Директор МБОУ СИ №13



Знатнина Е.С.

13 октября 2025г

**Примерное меню
школьных завтраков для детей 7-11 лет (четыре недели)**

17.09.25

И неделя	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
	1 неделя					
	понедельник 1					
72-22	Салат из моркови с изюмом	60	56	0,82	0,12	12,63
Ттк 15А3	Омлет с грудкой кур	150/5	366	21,3	30,0	2,4
ТТк 18 А	Чай с молоком сгущенным	180	88	1,9	2,3	14,9
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		515	608	26,06	33,52	52,9
	вторник 1					
Ттк54-14з-20	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	1,1
388/04	Биточки рыбные	90	154	11,4	5,2	15,2
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
639/04	Компот из сухофруктов	180	117	0,54	0	28,44
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		550	689	21,60	12,71	110,92
	Среда 1					
54-7з-20	Салат из б\к капусты	60	86	1,5	6,06	6,24
436/04	Жаркое по-домашнему	50/100	188	13,35	7,35	16,2
ТТк 18 А	Чай с молоком сгущенным	180	88	1,9	2,3	14,9
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк9БЗ	Мини пицца	45	121	5,25	6,3	10,72
Ттк№ 17	Фрукты свежие (мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		555	576	24,34	23,91	66,12
	четверг 1					
54-7з-20	Салат из б\к капусты	60	86	1,5	6,06	6,24
Тк 36А ЦБ	Котлеты биточки из говядины с добавлением кур	90	277	15,3	17,1	16,4
469/96	макаронь отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
685-04	Чай с сахаром	200/14	57	0,2	0	15
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		534	665	23,79	28,56	79,9
	пятница 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
403-96	Плов из говядины	200	301	16,1	8	41
Ттк13А1	Йогурт,биойогурт,бифидок	180	81	3	2,8	11
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		510	556	24,82	12,48	85,22
	2 неделя					
	понедельник 2					
101-04	Икра кабачковая	60	57,6	1,2	2,7	0
276/96	Макаронь запеченные с сыром	210	420	10,23	23,2	41,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77	3,4	2,6	10,17
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
Ттк№ 17	Фрукты свежие(мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		580	648,6	17,61	29,16	70,03
	вторник 2					

72-22	Салат из моркови с изюмом	60	56	0,82	0,12	12,63
297/96	Запеканка из творога с мол. сг.	160/30	348	24,7	17,6	21,2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	59	0,5	0,1	13,6
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		500	623	31,08	19,38	77,61
	среда 2					
78/04	Икра свекольная или морковная	60	79	1,44	4,56	21,6
388/04	Биточки рыбные	90	154	11,4	5,2	15,2
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
54-21гн-20	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
тгк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	68	0,8	0,8	19,6
		30	618	22,92	21,42	102,81
	четверг 2					
тгк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
Тк 40клр	Бризоль из курицы	90	286	16,14	16,4	17,9
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
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
		513	624	23,16	24,14	79,44
	пятница 2					
9 Б А	Горячий бутерброд с сыром томатом	50	135	5,65	7,79	10,71
401/96	Гуляш из свинины	50/75	222	14,3	16,9	3,11
508/04	Каша гречневая	150	259	8,55	6,9	41,85
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77	3,4	2,6	10,17
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
		525	29	33,22	34,43	72,68
	3неделя					
	Понедельник 3					
тгк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
461/04	Тефтели из говядины	90/45	306	22,01	29,3	7,7
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
Тгк 12А	Напиток « цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		545	628	29,64	34,91	68,48
	Вторник 3					
78/04	Икра свекольная или морковная	60	79	1,44	4,56	21,6
Тк 28КЛР2020	Фиш фингерз(рыб палочки)	90	241	17,46	10,17	24,75
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
685-04	Чай с сахаром	180/13	52	0,18	0	13,5
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		533	645	25,76	25,23	104,97
	Среда 3					
тгк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
492-04	Плов из птицы	200	477	23,3	28,53	31,87
54-12хн-2020	Компот из клюквы	180	26	0,09	0	6,3
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
		500	659	28,45	30,09	67,97
	Четверг3					
9 Б А	Горячий бутерброд с сыром	50	135	5,65	7,79	10,71

	томатом					
Ттк 8	Каша «Дружба»	200/10	299	7,8	12,3	39,4
Ттк 12	Напиток с лимоном	180	63	0,13	0,1	15,32
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк№ 17	Фрукты свежие(мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		590	644	17,9	21,45	93,75
	Пятница 3					
тгк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
340/04	Омлет натуральный	160/5	291	16,09	23,96	3,16
639/04	Компот из сухофруктов	180	117	0,54	0	28,44
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк 17	Фрукты свежие(мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		565	604	22,49	25,82	69,5
	4неделя					
	Понедельник 4					
54-7з-20	Салат из б\к капусты	60	86	1,5	6,06	6,24
416/96	Котлеты,биточки,шницели	90	287	15,48	17,52	16,68
469/96	макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
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
		539	709	25,36	29,31	85,7
	Вторник 4					
Ттк 9Д	Бутерброд с повидлом	20/20	103	1,58	0,58	23,16
297/96	Запеканка из творога с мол. сг.	160/30	348	24,7	17,6	21,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77	3,4	2,6	10,17
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		510	573	30,18	21,28	67,54
	Среда 4					
492-04	Плов из птицы	200	477	23,3	28,53	31,87
54-21гн-20	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		500	672	29,48	33,59	66,09
	Четверг 4					
тгк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
388/04	Биточки рыбные	90	154	11,4	5,2	15,2
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
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
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		550	492	18,66	12,60	76,92
	Пятница 4					
54-7з-20	Салат из б\к капусты	60	86	1,5	6,06	6,24
461/04	Тефтели из говядины	60/30	204	9,3	13,8	10,7
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
54-21гн-20	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		600	677	20,36	30,41	84,04

