



Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 13

Знатнина Е.С.

2025г

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

№ рецеп- туры	Сборник рецепту- р	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
1 неделя							
завтрак							
		Понедельник 1					
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
101	2022	Котлета куриная	90	308	16	20	18
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
629	1996	Чай с лимоном	200	61	0	0	17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			540	709	24	28	114
		Вторник 1					
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
388	2004	Биточки рыбные	90	178	12	8	14
508	2004	Каша гречневая	180	310	10	8	50
638	2004	Компот из сухофруктов	200	114	0	0	28
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			540	712	26	18	114
		Среда 1					
54-73	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
512	2022	Поджарка из свинины	90	284	20	21	2
472	1996	Картофельное пюре	180	176	4	6	26
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			560	696	30	35	69
		Четверг 1					
ттк 16	2021	Овощи свежие	50	7	1	0	4
36 А ЦБ	2022	КОЛЛЕТЫ БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ КУР Б	90	276	14	18	14
469	1996	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	246	7	6	41
ттк 12	2004	Напиток с лимоном	200	70	0	0	17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			560	705	26	26	96
		Пятница 1					
54-73	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
437	2004	Гуляш из говядины	90	119	13	6	4
511	2004	Рис отварной	180	268	4	7	46
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			560	555	23	21	91

№ рецептуры	Сборник рецептур	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
2 неделя							
	завтрак	Понедельник 2					
101	2004	Икра кабачковая	30	30	1	1	0
101	2022	Котлета куриная	90	308	16	20	18
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
629	1996	Чай с лимоном	200	61	0	0	17
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	45	0	0	10
			640	780	27	29	104
Вторник 2							
ттк 9Д		Бутерброд с повидлом	20/20	103	2	1	23
75	2022	Салат из моркови с сахаром	50	52	0	2	2
297	1996	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160/30	499	30	21	47
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
	2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	36	1	0	7
			500	748	33	24	94
Среда 2							
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
453	2022	Рыба, запеченная с сыром	100	170	22	9	0
472	1996	Картофельное пюре	180	176	4	6	26
ттк 12	2004	Напиток с лимоном	200	70	0	0	17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			570	594	32	23	69
Четверг 2							
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
тк40клр	2020	Бризоль из курицы	90	286	16	16	26
511	2004	Рис отварной	180	268	4	7	46
ттк 12А	2004	Напиток « цитрус»	200	70	0	0	17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			540	717	23	24	88.9
Пятница 2							
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
401	1996	Гуляш из свинины	50/75	222	14	17	3
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
638	2004	Компот из сухофруктов	200	114	0	0	28
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			585	744	26	31	96

№ рецептуры	Сборник рецептур	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
Знеделя							
завтрак							
		Понедельник 3					
ттк16	2004	Овощи свежие	30	7	0	0	2
461	2004	Тефтели из говядины	90/45	306	22	29	8
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
12 А	2004	Напиток « цитрус»	200	70	0	0	17
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			585	782	32	37	86
Вторник 3							
54-73	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
28(3PM)	2020	Фиш фингерз (рыб палочки)	100	242	19	7	26
472	1996	Картофельное пюре	180	176	4	6	26
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			570	654	29	21	93
Среда 3							
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
439	2004	Грудка куриная отварная	90	212	29	10	1
511	2004	Рис отварной	180	268	4	7	46
638	2004	Компот из сухофруктов	200	114	0	0	28
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			540	704	37	19	97
Четверг3							
101	2022	Котлета куриная	90	308	16	20	18
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
ттк 12	2004	Напиток с лимоном	200	70	0	0	17
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			610	759	26	28	104
Пятница 3							
401	1996	Гуляш из свинины	50/75	222	14	17	3
508	2004	Каша гречневая	180	310	10	8	50
629	1996	Чай с лимоном	200	61	0	0	17
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			645	744	28	27	100

№ рецептуры	Сборник рецептур	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
4 неделя							
	завтрак	Понедельник 4					
ттк16	2004	Овощи свежие	30	7	0	0	2
101	2022	Котлета куриная	90	308	16	20	18
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
629	1996	Чай с лимоном	200	61	0	0	17
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			540	712	26	28	96
Вторник 4							
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
703	2025	Запеканка картофельная с мясом	180	321	13	17	29
685	2004	Чай с сахаром	200	58	0	0	15
	2008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			570	602	19	25	80
Среда 4							
тк40клр	2020	Бризоль из курицы	90	286	16	16	26
511	2004	Рис отварной	180	268	4	7	46
ттк 12	2004	Напиток с лимоном	200	70	0	0	17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			610	775	24	25	119
Четверг 4							
54-7з	2021	Салат из белокочанной капусты	50	72	2	6	6
388	2004	Биточки рыбные	90	178	12	8	14
472	1996	Картофельное пюре	180	176	4	6	26
638	2004	Компот из сухофруктов	200	114	0	0	28
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
			560	646	22	22	94
Пятница 4							
ттк 16	2021	Овощи свежие	30	4	0	0	2
401	1996	Гуляш из свинины	50/75	222	14	17	3
469	1996	Макароны отварные	180	230	6	6	39
12 А	2004	Напиток « цитрус»	200	70	0	0	17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	106	4	2	20
17	2021	фрукты свежие	100	45	0	0	10
			675	677	24	25	91