

Утверждаю:
Директор МБОУ СИЛ №13

Знатнина Е.С.



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

	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
1 неделя						
Понедельник 1						
ТТК 14	Салат из моркови с сахаром	60	43	0,78	0,06	10,3
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	595	26,02	33,46	50,57
Вторник 1						
ТТК 16	Овощи свежие(огурец)	60	8	0,66	0,12	3,04
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	648	21,26	12,73	112,86
Среда 1						
ТТК 2	Салат из свеклы	60	75	0,86	5,94	4,8
512/22	Поджарка из свинины	50	158	11,21	11,95	1,29
472/96	Картофельное пюре	150	139	3,0	5,25	21,0
629/96	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
ТТК 9Б3	Мини пицца	45	121	5,25	6,3	10,72
ТТК № 17	Фрукты свежие (мандин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		605	641	22,93	30,43	69,55
Четверг 1						
54-7з-20	Салат из б\к капусты	60	86	1,5	6,06	6,24
ТТК 36А ЦБ	Котлеты биточки из говядины с добавлением кур	90	277	15,3	17,1	16,4
469/96	Макароны 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
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	40	106	3,08	1,2	19,92
		510	538	21,95	9,78	89,54

	2 неделя					
	Понедельник 2					
101-04	Икра кабачковая	60	58	1,2	2,7	0
276/96	Макароны, 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(мандин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		580	649	17,61	29,16	70,03
	Вторник 2					
297/96	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/30	348	24,7	17,6	21,2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	59	0,5	0,1	13,6
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
ТТК №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		510	558	28,78	19,4	67,73
	Среда 2					
ттк 16	Овощи свежие(огурец)	60	8	0,66	0,12	3,04
453/22	Рыба, запеченная с сыром	80	136	17,3	7,3	0
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	40	106	3,08	1,2	19,92
		520	514	28,78	18,88	59,41
	Четверг 2					
ттк 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	729	33,22	34,43	72,68

Знеделя						
Понедельник 3						
ттк 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
Ттк 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						
ттк 2	Салат из свеклы	60	75	0,86	5,94	4,8
Тк 28КЛР202 0	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
		550	641	25,18	23,61	88,17
Среда 3						
ттк 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	Горячий бутерброд с сыром	40	143	6,72	7,99	10,53
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 пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк№ 17	Фрукты свежие(мандин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		550	598	16,99	21,29	83,31
Пятница 3						
ттк 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(мандин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		565	604	22,49	25,82	69,5

4 неделя						
Понедельник 4						
ттк 16	Овощи свежие(огурец)	60	8	0,66	0,12	3,04
101/22	Котлеты,биточки,шнициели куриные	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
		520	631	24,52	23,37	82,5
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						
ттк 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
Ттк 12А	Напиток « цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		550	487	18,70	12,55	75,72
Пятница 4						
54-7з-20	Салат из б\к капусты	60	86	1,5	6,06	6,24
401/96	Гуляш из свинины	50/75	222	14,3	16,9	3,11
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
54-21гн-20	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		645	731	28,55	33,06	82,71