

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 17

г.о.г.Арзамаса



2023г

**Примерное меню  
школьных завтраков с 01.09. 2023г для детей 12 лет и старше**

15.08.23г

Инеделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	<b>1 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 1</b>					
Ттк 16	Овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
334/04	Макароны,запеченные с сыром	250/5	511	12,4	28,2	50,4
54-24гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
<b>Σ</b>		<b>685</b>	<b>831</b>	<b>22,98</b>	<b>34,38</b>	<b>107,88</b>
	<b>вторник 1</b>					
9/2004	Бутерброд с котлетой или	50/40	219	11,0	7,6	26,7
5/2004	Отварной говядиной или куриами	40/30	216	14,6	11,0	13,0
297/96	запеканка из творога с соусом шоколадным или (молочным)	200/30	542	34,8	25,05	42,15
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
Ттк17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
<b>Σ</b>		<b>600</b>	<b>885</b>	<b>48,14</b>	<b>34,28</b>	<b>94,01</b>
	<b>среда 1</b>					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк№20А(1)	Грудка куриная в соусе или	100	208	13,0	15,7	3,1
тткА28КЛР	Куриная грудка запеченная или	100	374	21,1	18,8	29,8
Тк№39КЛР	Ватрушка мясная с овощной начинкой «Летающая тарелка»	100	116	21,2	2,4	2,3
511/04	Рис отварной или	180	250	4,32	7,02	41,4
Ттк №20 (ПОГр2)	Плов из грудки ЦБ	200 (67/133)	423	20,6	23,47	31,89
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
<b>Σ</b>		<b>616</b>	<b>691</b>	<b>23,53</b>	<b>24,53</b>	<b>91,4</b>
	<b>четверг1</b>					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
437/04	Гуляш из говядины со сметаной или	50/50	132	13,9	6,5	4,0
507/2022	Печень по-строгановски	50/50	176	13,9	10,1	7,5
508/04	Каша гречневая	180	194	5,4	6,12	28,4
Ттк№3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
<b>Σ</b>		<b>630</b>	<b>598</b>	<b>26,43</b>	<b>15,8</b>	<b>84,86</b>
	<b>пятница1</b>					
Ттк54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1

Тк28КЛР2020	«фиш фингерз»(рыбные палочки) или	100	268	19,4	11,3	27,5
388/04	Котлеты рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
<b>Σ</b>		<b>596</b>	<b>699</b>	<b>29,33</b>	<b>19,35</b>	<b>93,98</b>
	<b>суббота 1</b>					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
305/04	Каша янтарная	200	302	8,32	12,32	39,52
54-24гн-2020	Какао с молоком	200	107	4,6	4,4	12,5
Ттк №17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
<b>Σ</b>		<b>554</b>	<b>562</b>	<b>18,15</b>	<b>22,62</b>	<b>70,82</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					
Ттк27496	Макаронные изделия с сыром	200/25/10	399	14,3	15,8	49,4
Ттк№3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Ттк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
<b>Σ</b>		<b>580</b>	<b>673</b>	<b>22,03</b>	<b>24,54</b>	<b>93,61</b>
	<b>вторник 2</b>					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец) или	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк №1	Салат из кв. капусты	80	58	0,64	0,4	4,88
416/96	Шницель из говядины или	100	261	15,9	14,4	16,0
Тк№50КЛР	Гречаники «Гулливвер»	100	205	16,5	7,4	18,5
261/04	Картофельное пюре запеченное	180	241	5,22	10,8	29,52
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
<b>Σ</b>		<b>616</b>	<b>735</b>	<b>27,33</b>	<b>27,01</b>	<b>97,3</b>
	<b>среда 2</b>					
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк№47КЛР	куриные шарики с сыром «чемпион»	100	255	29,88	14,38	1,38
469/96	макароны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
<b>Σ</b>		<b>590</b>	<b>759</b>	<b>43,62</b>	<b>24,79</b>	<b>90,24</b>
	<b>четверг 2</b>					
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
468/96	Горошек консервирован	20	8,0	6,2	0,4	13,0
Ттк37А(1)	Мясопродукты,тушеные с капустой или	250	378	18,8	23,2	23,0
Ттк36А ЦБ 482/96	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы, гарнир капуста тушеная или	100 180	309	17,0	18,9	17,7
420/88	Запеканка капустная с птицей	230/5	370	31,9	16,0	24,3
54-24гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26

