

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №

г.Арзамаса



2024г

**Примерное меню
школьных завтраков для детей 7-11 лет, страдающих аллергией на яйцо,
морковь, яблоко, банан с 01.09.2024г**

22.08.24

1неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	1 неделя					
завтрак	понедельник 1					
Ттк 16	Овощи свежие (томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
333/04	Макаронные изделия с сыром	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12д
54-21гн-2020	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(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			537	17,96	17,84	73,71
	вторник 1					
Ттк5В2Г	Горбуша, припущенная в молоке	75/25	222	20,23	14,32	3,23
472/96	Картофельное пюре или	150	140	3,0	5,25	21,0
381/04, 319/96	Горбуша ,запеченная с картофелем по-русски	200	243	15,6	11,4	19,0
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
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
			565	28,41	22,18	63,81
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
439/96	Куриная грудка отварная	90	198	16,74	14,4	-
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
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
			577	30,55	17,8	82,52
	четверг1					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
437/2004	Гуляш из говядины со сметаной	45/45	119	12,51	5,85	3,6
508/04	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77	3,4	2,6	10,17
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
			575	28,11	17,17	75,25
	пятница1					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
324/96	Котлеты рыбные или	100	164	12,6	5,9	15

371-04	Рыба припущенная	100	74	16,8	0,7	0
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	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
			531	20,47	13,71	85,77
	суббота 1					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
257/96	Каша пшенная вязкая с маслом	150/10	269	7,8	12,3	32,14
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
Ттк №17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
			519	17,17	22,16	62,19
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
333/04	Макаронные изделия с сыром	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	77	3,4	2,6	10,17
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Ттк №17	Фрукты свежие(нектарин)	100	44	1,1	0,3	8,9
	вторник 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
416/96	Шницель из говядины	90	235	14,31	12,96	14,4
470-96	Картофель отварной	150	145	3,05	4	24,1
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
			542	21,37	18,05	72,02
	среда 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк 20А(1)	Грудка в сметанном. соусе	45/45	185	11,61	14,13	2,79
469/96	Макаронны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
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
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
			563	22,04	21,46	70,59
	четверг 2					
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
	Горошек консервированный	20	8	6,2	0,4	13,0
Ттк37А(1)	Мясопродукты, тушенные с капустой (без моркови) или	250	378	18,8	23,2	23
Ттк 36АЦБ	Котлеты (говядина +птица)	90	278	15,3	17,01	15,93
523/04	Капуста б/к отварная	150	96	2,85	5,7	7,35
54-21гн-2020	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
			590	32,88	28,56	67,09
	пятница 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
388/04	Биточки рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
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
			542	20,31	12,81	86,32
завтрак	суббота 2					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	отс
ТТК 8	каша дружба с маслом	200/10	290	7,08	8,95	20,83
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
ТТК № 17	Фрукты свежие (абрикос)	100	44	0,88	0,125	9,1
				<i>Белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>
	Среднее за две недели		619 ккал	24,4г	23,5г	76,8 мг
	По набору продуктов					
			Ca-232,63 мг	Mg- 82,11мг	P-375,73 мг	Fe-4,32мг
			K-910,68 мг	I-43,83 мг	A-75,11 мкг	B1-0,28мг
			B2-0,37 мг	C- 32,15мг	D-0,12 мкг	
	<i>Исполнители:</i>					
	Технолог 6-03-86					
	Трофимова Л.И.					