

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Березовская СШ»
 г.о.г. Арзамаса

« _____ » _____ 2022г

**Примерное меню
 школьных обедов с 01.09 2022г для детей 11 лет и старше**

17.08.22

Инеделя	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
119/96	Щи из свежей капусты	250	68	2,3	2,8	9,0
ТК№40КЛР2020	Бризоль из курицы «супер чикен»	100	238	25,8	10,6	9,2
469/96	Макароны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
Ттк12А(1)	Напиток «цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
			847	42,72	21,69	118,98
	вторник 1					
110/96	Борщ с капустой, картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
Ттк5В2Г	горбуша, припущен в молоке или	75/25	222	20,23	14,32	3,23
Ттк30КЛР 2020	Котлета рыбная «аппетитная»	100	161	11,75	11,0	3,5
472/96	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
54-1хн-2020	Компот из с/фруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
701/96	котлета в тесте	30/30	160	7,08	5,52	20,16
			779	36,4	29,57	93,19
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
147/04	Суп с макарон.изделиями	250	121	2,4	5,3	15,7
Ттк№20А(1)	Грудка куриная в соусе или	100	208	13,0	15,7	3,1
тткА28КЛР2020	Куриная грудка запеченная	100	374	21,1	18,8	29,8
511/04	Рис отварной	180	250	4,3	7,0	41,4
707/04	Сок(нектар)тыквенный	180	68	-	-	16,2
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
			895	27,84	30,44	119,9
	четверг1					
Ттк 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	168	6,2	5,6	22,3
437/04	Гуляш из говядины(со сметаной)	50/50	132	13,9	6,5	4,0
508/04	Каша гречневая	180	194	5,4	6,12	28,4
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
			790	33,67	20,67	114,02
	пятница1					
Ттк54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
129/96	Рассольник ленинградский	250	135	3,0	4,5	20,1

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
54-1хн-2020	Компот из с/фруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
			922	34,71	30,35	145,28
	суббота 1					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром, маслом, томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
134/04	Суп крестьянский с крупой	250	92	2,7	2,75	13,7
460/1996	Котлеты из кур	100/5	261	18,24	14,0	14,27
Ттк30	Картофель в молоке	180	153	3,96	5,22	22,5
Ттк12А(1)	Напиток «цитрус» или	180	63	0,18	0,09	15,48
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	59	0,54	0,18	13,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
			754	32,05	28,24	89,7
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
124/04	Щи из св капусты с картофелем	250	88	2,0	5,2	10,3
Тк49КЛР2020	Куриные котлеты «солнышко»	100	176	14,25	10,4	6,25
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
707/04	Сок(нектар)тыквенный	180	68	-	-	16,2
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
			782	29,01	29,8	128,63
	вторник 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
110/96	Борщ с капустой ,картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
416/96	Шницель из говядины или	100	261	15,9	14,4	16,0
Тк№50КЛР	Гречаники «Гулливер»	100	205	16,5	7,4	18,5
261/04	Картофельное пюре запеченное	180	241	5,22	10,8	29,52
Ттк12А(1)	Напиток «цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
			898	31,84	30,68	120,7
	среда 2					
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
133/04	Суп картофельный	250	121	2,8	2,95	19,95
Тк 47КЛР2020	куриные шарики с сыром«чемпион»	100	255	29,88	14,38	1,38
469/96	Макаронны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
			926	47,35	27,02	121,59
	четверг 2					
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
134/04	Суп крестьянский с крупой	250	92	2,7	2,75	13,7
Ттк37А(1)	Мясопродукты тушеные с капустой или	250	378	18,8	23,2	23,0
Ттк36АЦБ	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы	100	309	17,0	18,9	17,7
482/96	Капуста тушеная	180	133	3,6	5,04	16,56

54-1хн-2020	Компот из с/фруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
			924	33,69	33,43	117,68
	пятница 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
128/96	Рассольник домашний	250	93	2,5	2,5	15,0
388/04	Биточки рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
54-12хн-2020	Компот из клюквы или	180	26	0,09	-	6,39
Ттк12А(1)	Напиток «цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
			788	27,75	17,92	141,67
завтрак	суббота 2					
97/04	сыр	20	74	4,94	6,24	отс
119/96	Щи из свежей капусты	250	68	2,3	2,8	9,0
430/96	Запеканка картофельная с мясом (говядина +куры)	243/5	466	18,1	26,2	39,47
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
			893	32,87	37,61	105,71
			Э ц-ть (ккал)	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)
	Среднее за две недели		973	36,0	33,8	130,6
			Ca-305,62 мг	Mg-144,23мг	P-567,63 мг	Fe-10,01 мг
			K-1654,77 мг	I- 0,07 мг	A-99,22 мкг	B1-0,51 мг
			B2- 0,62 мг	C- 80,39мг	D-0,28 мкг	
	<i>Исполнители :</i>					
	Технологи АМУСП 6-03-86					