

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

**Примерное меню  
 школьных завтраков с 01.09. 2022г для детей 7-11 лет**

24.08.22г

Неделя	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
№340/2004	Омлет натуральный	160/5	291	16,09	23,96	3,16
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(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>565</b>	<b>540</b>	<b>24,77</b>	<b>29,42</b>	<b>47,26</b>
	<b>вторник 1</b>					
9/2004	Бутерброд с котлетой <b>или</b>	25/20	110	5,5	3,8	13,35
5/2004	отварной говядиной или курами	20/15	108	7,3	5,5	6,5
297/96	запеканка из творога с соусом шоколадным <b>или(молочным)</b>	150/20	400	25,95	18,65	30,45
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
ТТК 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			<b>634</b>	<b>33,79</b>	<b>24,08</b>	<b>68,96</b>
	<b>среда 1</b>					
ТТК 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
468/96	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
ТТК№20А(1)	Грудка куриная в соусе <b>или</b>	45/45	185	11,61	14,13	2,79
ТТКА28КЛР2020	куриная грудка запеченная <b>или</b>	90	337	18,99	16,92	26,82
Тк №39КЛР	Ватрушка мясная с овощной начинкой «летающая тарелка»	90	104	19,08	2,16	2,07
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
ТТК№ 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
			<b>599</b>	<b>26,3</b>	<b>21,71</b>	<b>92,43</b>
	<b>четверг1</b>					
ТТК 16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
437/2004	Гуляш из говядины с 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
			<b>575</b>	<b>28,11</b>	<b>17,17</b>	<b>75,25</b>
	<b>пятница1</b>					
ТТК54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
Тк 28КЛР 2020	фиш фингерз (рыбные палочки)	90	241	17,46	10,17	24,75

	<b>или</b>					
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	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
			<b>646</b>	<b>25,69</b>	<b>18,0</b>	<b>104,54</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	180	272	7,49	11,09	35,57
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
			<b>522</b>	<b>16,86</b>	<b>20,95</b>	<b>65,62</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					
333/2004	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
			<b>537</b>	<b>19,48</b>	<b>22,38</b>	<b>63,19</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	90	235	14,31	12,96	14,4
Тк №50КЛР	Гречаники «Гулливер»	90	185	14,85	6,66	16,65
261/04	Картофельное пюре запеченное	150	201	4,35	9,0	24,6
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
Ттк 17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
			<b>633</b>	<b>23,37</b>	<b>23,15</b>	<b>79,72</b>
	<b>среда 2</b>					
ттк 4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк47КЛР 2020	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	макароны 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
			<b>577</b>	<b>31,63</b>	<b>18,93</b>	<b>70,06</b>
	<b>четверг 2</b>					
ттк 16	овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
468/96	горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
Ттк 37А(1)	мясопродукты,тушеные с капустой или	250	378	18,8	23,2	23
Ттк36А ЦБ	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы	90	278	15,3	17,01	15,93
482/96	Капуста тушеная	150	111	3,0	4,2	13,8
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(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
			<b>622</b>	<b>33,52</b>	<b>28,8</b>	<b>73,57</b>

