

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор департамента образования  
 \_\_\_\_\_ Шевелёв С.Н.  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 год.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор департамента  
 потребительского рынка и услуг  
 \_\_\_\_\_ Киселева Л.В.  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 год.

Примерное меню  
 школьных завтраков 2018-19 г

20.08.18г

*1 неделя*

№ рецепт.	день недели	наименование блюд	7-11 лет					эн.ценность		
			выход(г)	ккал	Б	Ж	У			
43/04	Пон.1	салат из овощей/ св капуста/	50	37	0,4	2,5	3,1			
413/04		Колбасные изделия отвар	50/5	141	5,74	12,7	0,82			
469/96		Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,25			
707/04		сок	200	76	1	-	18,2			
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10			
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2			
				<b>540</b>	<b>15,19</b>	<b>20,82</b>	<b>72,57</b>			
2/04	Вт.1	бутерброд с п/к колбасой	20 /20	130	5,4	7,4	10,1			
297/96		Запеканка из творога с мол сг	150/40	476	27,58	21	43,6			
Ттк3		Кофейный напиток	200	101	0,7	0,8	10,1			
				<b>707</b>	<b>33,68</b>	<b>29,2</b>	<b>63,8</b>			
Ттк 4а	Ср 1	винегрет	50	29	0,7	1,3	3,6			
460/96		котлеты из кур или	50/5	147	9,14	8,8	7,17			
Ттк20		Грудки кур в соусе сметанном с томатом	35/35	165	9,8	13,02	2,17			
465/96		Рис отварной	150	209	3,6	5,85	34,5			
685/2004		Чай с конфетами	200/30	106	0,62	2,49	21			
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10			
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2			
				<b>585</b>	<b>16,86</b>	<b>19,26</b>	<b>84,87</b>			
Ттк 16	Четв1	Овощи свежие (томаты)	80	19	0,96	0,16	3,04			
390/04	<i>Пикша пот рб/г</i>	Котлеты рыбн любит	50/5	115	7,7	7,9	3,1			
541/04		Рагу овощное	150	146	3,45	7,65	16,05			
639/04		Компот из сухофруктов	200	130	0,6	0	31			
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10			
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2			
		кондит изд /печенье /	30	128	22,8	4,65	19,08			
				<b>632</b>	<b>38,31</b>	<b>21,18</b>	<b>90,47</b>			
461/04	пятн1	Тефтели из говядины	40/20	121	5,3	8	7,1			
472/96		Картофельное пюре	150	140	3,0	5,25	21,0			
Ттк 12		Напиток с лимоном	200	102	0,2	-	26,1			
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10			
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2			
		конд издел /вафли/	30	155	1,52	8,96	17,91			
Ттк 17		фрукты свежие/яблоко/	100	46	0,4	0,4	9,8			
	субб1			<b>658</b>	<b>13,22</b>	<b>23,43</b>	<b>100,11</b>			
10/04		горячий бутербр с сыром	13/3/15	103	4,04	6,14	7,49			
Ттк16		Овощи свежие	80	19	0,96	0,16	3,04			
<i>Ттк15а1</i>		омлет с фаршем из говядины	130/5	321	18,4	26,5	2,1			
685/04		Чай с сахаром	200/15	58	0,2	-	15			
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10			
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2			
				<b>595</b>	<b>26,4</b>	<b>60,02</b>	<b>45,83</b>			

## 2 неделя

П неделя	день недели	наименование блюд	7-11 лет эн.ценность					
			выход(г)	ккал	Б	Ж	У	
Ттк 16	пон.2	Овощи свежие (томаты)	80	19	0,96	0,16	3,04	
413/04		Колбасные изд отварные с/м	50/5	139	5,7	12,7	9	
465/96		Рис отварной	150	209	3,6	5,85	34,5	
707/04		сок	200	76	1	-	18,2	
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10	
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2	
				<b>537</b>	<b>14,06</b>	<b>19,53</b>	<b>82,94</b>	
416/96	втор2	Шницель из говядины	50/5	164	7,99	10,8	8,07	
Ттк№30		Картофель в молоке	180	154	3,96	5,22	22,5	
685/04		Чай с сахаром	200/15	58	0,2	-	15	
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10	
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2	
Ттк17		Фрукты свежие /яблоко/	100	46	0,4	0,4	9,8	
				<b>516</b>	<b>15,35</b>	<b>17,24</b>	<b>73,57</b>	
Ттк16	среда2	Овощи свежие/томаты /	80	19	0,96	0,16	3,04	
439/96		Грудки кур отварные	50	96	10,7	7	-	
469/96		Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,25	
638/04		Компот из кураги	200	130	0,6	0	31	
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10	
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2	
				<b>531</b>	<b>20,31</b>	<b>12,78</b>	<b>84,49</b>	
71/04	четв.2	Салат из свеклы вареной	50	63	0,72	4,95	4,0	
437/04		Гуляш из говядины /сметана 6 г	30/30	89	8,54	4,8	2,6	
464/96		Каша гречневая	150	162	4,5	5,1	23,7	
629/96		Чай с лимоном	200/15/7	61	0,3	0,1	15,2	
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10	
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2	
		кондит изделия /печенье /	30	128	22,8	4,65	19,08	
				<b>597</b>	<b>39,66</b>	<b>20,42</b>	<b>82,78</b>	
	пятн2							
416/96		Биточки из говядины	50/5	164	7,99	10,8	8,07	
472/96		Картофельное пюре	150	140	3	5,25	21	
639/04		Компот из сухофруктов	200	130	0,6	0	31	
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10	
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2	
Ттк17		Фрукты свежие /яблоко/	100	46	0,4	0,4	9,8	
				<b>574</b>	<b>14,79</b>	<b>17,27</b>	<b>88,07</b>	
3/04	субб.2	бутерброд с сыром	20/20	123	6,8	6,08	10,2	
Ттк6Б	потр б/г	рыба,запеченная с яйцом	75/25	242	18,7	16,2	5,2	
472/96		Картофельное пюре	150	140	3,0	5,25	21	
Ттк 12		Напиток с лимоном	200	102	0,2	-	26,1	
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10	-
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2	-
				<b>701</b>	<b>31,5</b>	<b>28,35</b>	<b>80,7</b>	