

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			
				540	15,19	20,82	72,57			
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			
				707	33,68	29,2	63,8			
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			
				585	16,86	19,26	84,87			
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			
				632	38,31	21,18	90,47			
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			658	13,22	23,43	100,11			
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			
				595	26,4	60,02	45,83			

2 неделя

П неделя	день недели	наименование блюд	7-1 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	
				537	14,06	19,53	82,94	
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	
				516	15,35	17,24	73,57	
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	
				531	20,31	12,78	84,49	
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	
				597	39,66	20,42	82,78	
	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	
				574	14,79	17,27	88,07	
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	-
				701	31,5	28,35	80,7	