

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора
департамента
образования"24" августа 2020 год
Кондакова С.Г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора департамента
торговли и туризма"24" августа 2020 год
Караулова И.В.

Примерное меню школьных завтраков для учащихся 1-4-х классов на 2020-2021 учебный год

1 неделя

№ рец.	1	наименование блюд	выход(гр)	1-4 класс завтраки			
				ккал	Б	Ж	У
ттк16	пн.1	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
333/04		макаронные изделия с сыром 150/20/10	180	336	11,6	15,1	38,2
ттк3		кофейный напиток	200	107	1	1	22
		хлеб ржаной	20	42	1	0	9
		хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
ттк3А		йогурт	125	99	3	0	14
				655	20	17	97
2/04	вт.1	бутерброд с полукопченой колбасой 25/25	50	123	5,1	5,8	12,7
297/96		запеканка из творога с молоком сгущенным 160/30	190	453	31,8	21,3	31,9
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0,1	0,0	15,9
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				733	38	28	80
ттк16	ср.1	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
ттк20А		грудки куриные в сметанном соусе 40/40	80	238	14,9	18,6	2,7
511/04		рис отварной	150	231	5,9	7,4	35,1
685/04		чай с молоком	200	87	1,5	1,3	17,4
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				762	27	28	98
ттк16	чт.1	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
461(1)/04		тефтели из говядины 60/30	90	203	9,3	13,6	10,7
510/04		каша гречневая.	150	159	3,9	5,6	23,4
642/96		какао с молоком	200	145	3,9	3,1	25,2
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
				620	21	23	83
ттк16	пт.1	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
390/04		котлеты рыбные любительские 100/5	105	165	15,3	8,7	6,4
472/96		картофельное пюре	180	180	3,9	6,5	26,4
629/04		чай с лимоном 200/15/7	200	62	0,1	0,0	15,3
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				614	24	16	91
10/04	сб.1	горячий бутерброд с сыром 25/5/30	60	195	8,9	11,0	14,8
305/04		каша янтарная или пшенная 150/10	160	302	6,2	17,4	29,7
685/04		чай с сахаром	200	60	0,0		15,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
ттк3А		йогурт	125	99	3,4	0,1	13,5
				796	21	29	102

2 неделя							
№ рец.	2	наименование блюд	выход(гр)	1-4 класс завтраки			
				ккал	Б	Ж	У
2/04	пн.2	бутерброд с полукопченой колбасой 20/20	40	98	4,1	4,6	10,1
264/96		запеканка крупяная 200/30 или каша	230	337	11,5	9,8	50,3
642/96		какао с молоком	200	145	3,9	3,1	25,2
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк3А		йогурт	125	99	3,4	0,1	13,5
				768	25	18	118
ттк16	вт.2	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
416/96		биточки из говядины 75/5	80	276	12,9	18,7	13,9
472/96		картофельное пюре	200	200	4,3	7,2	29,4
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0,1	0,0	15,9
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				746	22	27	102
ттк16	ср.2	овощи свежие	60	18	0,8	0,1	3,4
460/96		котлеты куриные 75/5	80	281	12,9	18,8	15,0
469/96		макароны отварные	150	212	5,6	5,0	36,0
642/96		какао с молоком	200	145	3,9	3,1	25,2
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				838	27	28	118
ттк16	чт.2	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
437/04		гуляш из говядины 40/40	80	181	12,3	13,3	3,0
508/04		каша гречневая	150	270	7,5	6,7	44,8
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0,1	0,0	15,9
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
		кондитерское изделие	20	80	0,8	1,7	15,2
				707	24	22	102
ттк16	пт.2	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
324/96		биточки рыбные 75/5	80	284	16,7	16,1	17,8
511/04		рис отварной	150	231	5,9	7,4	35,1
685/04		чай с конфетами 200/15	215	60	0,6	1,3	11,4
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				780	28	26	107
97/04	сб.2	сыр	20	105	7,9	8,0	
ттк8		каша "Дружба" с маслом 200/10	210	300	7,7	12,3	39,4
685/04		чай с молоком	200	87	1,5	1,3	17,4
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
ттк13		йогурт	125	99	3,4	0,1	13,5
				730	23	22	100

25.08.2020

И.о. директора АМУСП:

