

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ №15
г.о.г. Арзамас

« 30 » 09 2025г
Букарев А.С.

**Примерное меню
школьных завтраков для детей 7-11 лет (четыре недели)**

с 01.10.2025

Неделя	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
	1 неделя					
	понедельник 1					
Ттк 15А3	Омлет с грудкой кур	150/5	366	21,3	30,0	2,4
ТТк 18 А	Чай с молоком сгущенным	200	98	2,16	2,55	16,55
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	160	72	0,8	0,8	20,82
		555	625	27,12	34,19	56,57
	Вторник 1					
Ттк16	Овощи свежие (огурец)	60	8,25	0,48	0,06	1,56
388/04	Биточки рыбные	90	154	11,4	5,2	15,2
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
631/04	Компот из свежих плодов	200	75	0,32	0,16	18,25
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		540	535	18,66	12,11	87,81
	среда 1					
54-7з-20	Салат из б\к капусты	60	86	1,5	6,06	6,24
394/96	Жаркое по-домашнему с курицей	200	304	15,0	16,7	23,0
ТТк 18 А	Чай с молоком сгущенным	200	98	2,16	2,55	16,55
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		500	577	21,52	26,15	62,57
	четверг 1					
Тк 36А ЦБ	Котлеты биточки из говядины с добавлением кур	90	277	15,3	17,1	16,4
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
685-04	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0	15
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Ттк16	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		540	661	24,11	23,24	93,51
	пятница 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
437/04	Гуляш из говядины	45/45	119	12,51	5,85	3,6
508/04	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6
Ттк12	Напиток с лимоном	200	102	0,2	0	26,2
	Хлеб ржаной	20	53	1,54	0,6	9,96
	Хлеб пшеничный	20	45	0,5	0,5	13,01

		540	603	24,93	14,61	92,24
	2 неделя					
	понедельник 2					
101-04	Икра кабачковая	60	57,6	1,2	2,7	0
276/96	Макароны запеченные с сыром	210	420	10,23	23,2	41,5
Ттк3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		510	667,6	15,72	28,28	78,50
	вторник 2					
9 Б	Горячий бутерброд с сыром	65	143	6,724	7,995	10,359
297/96	Запеканка из творога с мол. сг.	180/50	348	24,7	17,6	21,2
685/04	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15
Ттк16	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,0
		595	594	32,124	26,095	59,559
	среда 2					
Ттк16	Овощи свежие (огурец)	60	8,25	0,48	0,06	1,56
Ттк20	Грудки куриные в соусе	100	208	13,0	15,7	3,1
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
642/96	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		550	704,25	24,84	27,45	89,96
	четверг 2					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
498/04	Котлеты рубленые из птицы	90	286	16,14	16,4	17,9
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
630/96	Чай с молоком	200	88	1,6	1,7	17,4
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		540	669	26,51	23,86	87,44
	пятница 2					
Ттк6Б	Рыба запечен в яйце	75/25	242	18,7	16,2	5,2
472/1996	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
Ттк12	Напиток с лимоном	200	102	0,2	0	26,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		510	600	25,36	23,34	73,40
	3неделя					
	понедельник 3					
9 Б	Горячий бутерброд с сыром	65	143	6,724	7,995	10,359
Ттк 8	Каша «Дружба»	200/10	299	7,8	12,3	39,4
Ттк3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
Ттк№ 17	Фрукты свежие(мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		575	583	16,754	22,135	78,059
	Вторник 3					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
461/04	Тефтели из говядины	90/45	306	22,01	29,3	7,7
50/04	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6
Ттк 12А	Напиток « цитрус»	200	70	0,2	0,1	17,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84

	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		585	758	34,43	38,16	87,34
	Среда 3					
тпк 16	Овощи свежие(огурец)	60	8,25	0,48	0,06	1,56
492-04	Плов из птицы	200	477	23,3	28,53	31,87
	Компот из свежих плодов	200	26	0,09	0	6,3
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		500	649,25	26,96	29,59	68,48
	Четверг 3					
101-04	Икра кабачковая	60	57,6	1,2	2,7	0
Тк 28КЛР2020	Фиш фингерз(рыб палочки)	90	241	17,46	10,17	24,75
511/04	Рис отварной	150	209	3,6	5,85	36
685-04	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	15
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		540	654,6	25,32	19,66	92,55
	Пятница 3					
340/04	Омлет натуральный	160/5	291	16,09	23,96	3,16
639/04	Компот из сухофруктов	200	130	0,6	0	31,60
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
Тпк 17	Фрукты свежие(яблоко)	100	40	0,8	0,3	8,1
		505	555	20,05	25,3	65,00
	4неделя					
	Понедельник 4					
Тпк16	Овощи свежие (огурец)	60	8,25	0,48	0,06	1,56
416/96	Котлеты, биточки, шницели	90	287	15,48	17,52	16,68
469/96	макароньы отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
686/04	Чай с лимоном	200	61	0,3	0,1	15,2
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84
	Хлеб пшеничный	20	53	1,54	0,6	9,96
		540	637,25	24,37	23,32	82,54
	Вторник 4					
9 Б	Горячий бутерброд с сыром	65	143	6,724	7,995	10,359
297/96	Запеканка из творога с мол. сг.	180/50	348	24,7	17,6	21,2
тпк3А	Кофейный напиток	200	117	2,62	2,68	19,1
Ттк № 17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		595	653	34,544	28,775	63,669
	Среда 4					
492-04	Плов из птицы	200	477	23,3	28,53	31,87
230/22	Компот из яблок с лимоном	200	115	0,4	0,2	27,2
	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
		540	726	27,06	30,07	88,88
	Четверг 4					
45/04	Салат из квашен капусты	60	43,8	0,48	3,0	3,66
390/04	Котлеты рыбные любительские	100	145	12,43	8,19	12,43
472/96	Картофельное пюре	150	139	3,0	5,25	21,0
631/04	Компот из свежих плодов ябл	200	76	0,16	0,16	18,53
	Хлеб ржаной	20	36	1,32	0,24	6,84

[illegible]