

Утверждаю:

Директор МБОУ «Водоватовская СШ»

г.о.г. Арзамас

Е.Н.Матвеева

2023г



**Примерное меню  
школьных обедов с 01.09. 2023 г для детей 12 лет и старше**

15.08.23

Неделя	Наименование	Выход (г)	Ккал.	Б	Ж	У
	<b>1 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 1</b>					
119/96	Щи из свежей капусты или	250	68	2,3	2,8	9,0
252/22	суп харчо с курицей	250/25	156	9,6	7,0	12,25
Тк40КЛР 2020	Бризоль из курицы «супер чикен» или	90	214	23,2	9,54	8,28
	Котлеты из говядины					
469/96	Макароны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
707/04	Сок тыквенный	180	68	-	-	16,2
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		<b>800</b>	<b>885</b>	<b>46,63</b>	<b>24,67</b>	<b>116,47</b>
	<b>вторник 1</b>					
110/96	Борщ с капустой, картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
Ттк 5В2Г	Горбуша, припущ в молоке или	75/25	222	20,23	14,32	3,23
Тк30КЛР 2020	Котлета рыбная «аппетитная»	90	145	10,58	9,9	3,15
472/96	Картофельное пюре	180	167	3,6	6,3	25,2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника или	180	59	0,5	0,1	13,6
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
Σ		<b>740</b>	<b>528</b>	<b>19,72</b>	<b>19,73</b>	<b>68,73</b>
	<b>среда 1</b>					
147/04	Суп с макаронными изделиями или	250	121	2,4	5,3	15,7
275/22	Уха по -царски	250	227	9,55	17,0	8,48
Ттк20А(1)	Грудка куриная в соусе или	45/45	185	11,61	14,13	2,79
Ттк А28КЛР2020	Куриная грудка запеченная	90	337	18,99	16,92	26,82
511/04	Рис отварной или	180	250	4,3	7,0	41,4
Ттк №20(ПОГр2)	Плов из курицы	50/100	317	15,45	17,6	23,92
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
Σ		<b>790</b>	<b>993</b>	<b>25,36</b>	<b>28,59</b>	<b>117,85</b>
	<b>четверг1</b>					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	168	6,2	5,6	22,3
437/2004	Гуляш из говядины (со сметаной)	50/50	132	13,9	6,5	4,0

	или					
507/2022	Печень по-строгановски	50/50	176	13,9	10,1	7,5
508/04	Каша гречневая	180	194	5,4	6,12	28,4
Ттк 12А	Напиток «цитрус»	180	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
<b>Σ</b>		<b>720</b>	<b>787</b>	<b>32,94</b>	<b>20,59</b>	<b>113,74</b>
	<b>пятница 1</b>					
129/96	Рассольник ленинградский или	250	135	3,0	4,5	20,1
252/22	суп харчо с курицей	250/25	156	9,6	7,0	12,25
Тк 28КЛР 2020	фиш фингерз (рыбные палочки) или	100	268	19,4	11,3	27,5
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 или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
631/04	Компот из свежих плодов ябл	180	68	0,14	0,14	16,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
<b>Σ</b>		<b>830</b>	<b>826</b>	<b>26,97</b>	<b>19,18</b>	<b>136,02</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					
147/04	Суп с макаронными изделиями или	250	121,25	2,4	5,3	15,7
124/04	Щи из св капусты с картофелем или	200	70	1,6	4,16	8,24
Тк49КЛР2020	котлеты куриные «солнышко» или из говядины	90	159	12,8	9,34	5,85
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
54-12хн-2020	Компот из клюквы или	200	29	0,1	-	7,0
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	59	0,5	0,1	13,6
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
<b>Σ</b>		<b>760</b>	<b>661,25</b>	<b>22,66</b>	<b>22,24</b>	<b>90,23</b>
	<b>вторник 2</b>					
110/96	Борщ с капустой ,картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
416/96	Шницель из говядины или	100	261	15,9	14,4	16,0
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
54-9хн-2020	Компот из облепихи или	180	34	0,18	0,9	6,66
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
<b>Σ</b>		<b>780</b>	<b>811</b>	<b>30,09</b>	<b>29,53</b>	<b>103,92</b>
	<b>среда 2</b>					
133/04	Суп картофельный	250	121	2,8	2,95	19,95
Тк47КЛР 2020	куриные шарики с сыром «чемпион» или	100	255	29,88	14,38	1,38
437/2004	Гуляш из говядины (со сметаной)	50/50	132	13,9	6,5	4,0
469/96	Макароны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	60	0,9	0,09	14,13

	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
<b>Σ</b>		<b>800</b>	<b>771</b>	<b>31,16</b>	<b>17,58</b>	<b>120,34</b>
	<b>четверг 2</b>					
134/04	Суп крестьянский с крупой	250	92	2,7	2,75	13,7
Ттк36А ЦБ 482/96	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы, гарнир капуста тушеная или	100 180	309 133	17,0 3,6	18,9 5,04	17,7 16,56
420/88	Запеканка капустная с птицей	230/5	370	31,9	16,0	24,3
Ттк 12	Напиток с лимоном или	180	63	0,13	0,1	15,32
707/04	Сок яблочный	180	79	0,9	-	19,08
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
<b>Σ</b>		<b>810</b>	<b>825</b>	<b>30,69</b>	<b>29,07</b>	<b>106,84</b>
	<b>пятница 2</b>					
129/96	Рассольник ленинградский	250	93	2,5	2,5	15,0
388/04	Биточки рыбные или	100	171	12,7	5,87	16,8
471/22	фишболы	100	199	17,16	5,7	19,53
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
686/04	Чай с лимоном или	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	73	0,45	-	17,82
	Хлеб ржаной	40	72	2,64	0,48	13,68
	Хлеб пшеничный	60	158	4,62	1,8	29,88
<b>Σ</b>		<b>829</b>	<b>797</b>	<b>27,05</b>	<b>17,76</b>	<b>130,44</b>
				Белки	жиры	углеводы
	<b>Среднее в день</b>	<b>785,9</b>	<b>789ккал</b>	<b>29,33г</b>	<b>28,7г</b>	<b>110,46мг</b>
	(по набору продуктов)					
			Са-119,26 мг	Мg-118,02 мг	Р-436,55 мг	Fe-7,25мг
			К-1438,23 мг	І-57,27 мг	А-73,36 мкг	В1-0,42мг
			В2- 0,4мг	С-71,94мг	Д-0,24 мкг	
	Технолог АМУСП:6-03-86					