

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Водоватовская СШ»

Г.о.г. Арзамас

Е.Н.Матвеева

2023г



**Примерное меню  
 школьных обедов с 01.09. 2023 г для детей 7-11 лет**

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	200	54	1,8	2,2	7,2
252/22	суп харчо с курицей	200/20	120	7,68	5,6	9,8
Тк40КЛР 2020	Бризоль из курицы «супер чикен» или	90	214	23,2	9,54	8,28
	Котлеты из говядины					
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
Σ		<b>798</b>	<b>720</b>	<b>36,08</b>	<b>18,69</b>	<b>104,61</b>
	<b>вторник 1</b>					
110/96	Борщ с капустой, картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
Ттк 5В2Г	Горбуша, припуц 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	150	140	3,0	5,25	21,0
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	30	54	1,98	0,36	10,26
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
Σ		<b>760</b>	<b>588</b>	<b>28,53</b>	<b>22,49</b>	<b>68,07</b>
	<b>среда 1</b>					
147/04	Суп с макаронными изделиями или	200	97	1,92	4,24	12,56
275/22	Уха по -царски	200/33	182	7,64	13,6	6,78
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	150	209	3,6	5,85	36
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	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк№ 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
Σ		<b>770</b>	<b>712</b>	<b>23,16</b>	<b>26,02</b>	<b>94,95</b>

	<b>четверг 1</b>					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	134	4,96	4,48	17,84
437/2004	Гуляш из говядины (со сметаной) или	45/45	119	12,51	5,85	3,6
507/2022	Печень по-строгановски	45/45	158	12,51	9,09	6,75
508/04	Каша гречневая	150	279	8,7	7,8	42,6
Ттк 12А	Напиток «цитрус»	200	63	0,18	0,09	15,48
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
<b>Σ</b>		<b>710</b>	<b>755</b>	<b>31,41</b>	<b>19,78</b>	<b>109,7</b>
	<b>пятница 1</b>					
129/96	Рассольник ленинградский или	200	108	2,4	3,6	16,08
252/22	суп харчо с курицей	200/20	120	7,68	5,6	9,8
Тк 28КЛР 2020	фиш фингерз (рыбные палочки) или	90	241	17,46	10,17	24,75
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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
<b>Σ</b>		<b>726</b>	<b>731</b>	<b>290,29</b>	<b>22,22</b>	<b>122,9</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	150	209	3,6	5,85	36
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	30	54	1,98	0,36	10,26
<b>Σ</b>		<b>720</b>	<b>602,25</b>	<b>21,28</b>	<b>20,95</b>	<b>81,41</b>
	<b>вторник 2</b>					
110/96	Борщ с капустой ,картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
416/96	Шницель из говядины или	90	235	14,31	12,96	14,4
Тк№50КЛР	Гречаники «Гулливёр»	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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк 17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
<b>Σ</b>		<b>770</b>	<b>733</b>	<b>26,52</b>	<b>26,88</b>	<b>93,52</b>

	<b>среда 2</b>					
133/04	Суп картофельный	200	97	2,24	2,36	15,96
Тк47КЛР 2020	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	60	0,9	0,09	14,13
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
<b>Σ</b>		<b>710</b>	<b>691</b>	<b>34,69</b>	<b>19,01</b>	<b>93,55</b>
	<b>четверг 2</b>					
134/04	Суп крестьянский с крупой	200	74	2,16	2,2	10,96
Ттк36А ЦБ 482/96	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы, гарнир капуста тушеная или	90 150	278 111	15,3 3,0	17,01 4,2	15,93 13,8
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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
ттк №17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
<b>Σ</b>		<b>780</b>	<b>707</b>	<b>26,97</b>	<b>27,66</b>	<b>85,94</b>
	<b>пятница 2</b>					
129/96	Рассольник ленинградский	200	108	2,4	3,6	16,08
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	150	209	3,6	5,85	36
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	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк 17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
<b>Σ</b>		<b>806</b>	<b>748</b>	<b>24,93</b>	<b>17,07</b>	<b>122,24</b>
				Белки	жиры	углеводы
	<b>Среднее в день</b>		<b>844ккал</b>	<b>29,92г</b>	<b>28,9г</b>	<b>114,63мг</b>
	(по набору продуктов)					
			Са-119,26 мг	Mg-118,02 мг	P-436,55 мг	Fe-7,25мг
			К-1438,23 мг	I-57,27 мг	A-73,36 мкг	B1-0,42мг
			B2- 0,4мг	C-71,94мг	D-0,24 мкг	
	Технолог АМУСП:6-03-86					