

Утверждено
приказом директора МБОУ «Чернухинская СШ»
от «13» мая 2025 г № 50

**Примерное меню
школьных завтраков с 14.05.2025 г. для детей 7-11 лет**

| | Наименование | Выход (г) | Ккал. | Б | Ж | У |
|--------------------|------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 неделя | | | | | | |
| завтрак | понедельник | | | | | |
| Ттк 97 | Бутерброд с сыром | 40 | 127 | 6,48 | 6,84 | 9,96 |
| №340/2004 | Омлет натуральный | 160/5 | 291 | 16,09 | 23,96 | 3,16 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 180 | 97 | 4,14 | 3,96 | 11,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| Ттк №17 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 45 | 0,5 | 0,5 | 13,01 |
| | | 500 | 596 | 28,08 | 35,5 | 44,22 |
| | вторник | | | | | |
| ттк 16 | Овощи свежие(томаты) | 80 | 18 | 0,88 | 0,16 | 3,04 |
| Ттк36А | Котлеты из мяса птицы | 90 | 278 | 15,3 | 17,01 | 15,93 |
| 469/96 | Макароны отварные | 150 | 192 | 5,25 | 4,8 | 32,3 |
| 630/96 | Чай с молоком | 150/50/15 | 88 | 1,6 | 1,7 | 17,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,54 | 0,6 | 9,96 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| Ттк 17 | Фрукты свежие(груша) | 100 | 45 | 0,9 | 0,1 | 9,5 |
| | | 660 | 721 | 26,79 | 24,61 | 94,97 |
| | среда | | | | | |
| ттк 16 | Овощи свежие(томаты) | 80 | 18 | 0,88 | 0,16 | 3,04 |
| Ттк №20 (ПОГр2) | Плов из грудки | 50/100 | 317 | 15,45 | 17,6 | 23,92 |
| 686/04 | Чай с лимоном | 180/13/6 | 55 | 0,27 | 0,09 | 13,68 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,54 | 0,6 | 9,96 |
| Ттк№ 17 | Сок яблочный | 180 | 35 | 0,88 | 0,24 | 7,12 |
| | | 630 | 514 | 20,34 | 18,93 | 64,56 |
| | четверг | | | | | |
| Ттк 16 | Овощи свежие(огурец) | 80 | 11 | 0,64 | 0,08 | 2,08 |
| 437/2004 | Гуляш из говядины со сметаной | 45/45 | 119 | 12,51 | 5,85 | 3,6 |
| 508/04 | Каша гречневая | 150 | 279 | 8,7 | 7,8 | 42,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток | 180 | 77 | 3,4 | 2,6 | 10,17 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,54 | 0,6 | 9,96 |
| | | 540 | 575 | 28,11 | 17,17 | 75,25 |
| | пятница | | | | | |
| Ттк54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 49 | 1,0 | 0,1 | 11,1 |
| 371/04 | Рыба припущенная | 90 | 171 | 12,7 | 5,87 | 16,8 |
| 472/1996 | Картофельное пюре | 150 | 167 | 3,6 | 6,3 | 25,2 |
| 686/04 | Чай с лимоном | 180/13/6 | 55 | 0,27 | 0,09 | 13,68 |
| | 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 |
| | | 620 | 576 | 20,93 | 13,7 | 96,59 |
| 2 неделя | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------|--|------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|
| завтрак | понедельник | | | | | |
| 333/2004 | Макаронные изделия с сыром | 150/20/10 | 288 | 9,18 | 12,78 | 33,12 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток | 180 | 77 | 3,4 | 2,6 | 10,17 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| Ттк9Б2 | Рулеты слоеные | 80 | 128 | 5,8 | 6,7 | 11,0 |
| Ттк№ 17 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 45 | 0,5 | 0,5 | 13,01 |
| | | 550 | 574 | 20,2 | 22,82 | 74,14 |
| | вторник | | | | | |
| Ттк №1 | Салат из кв. капусты | 80 | 58 | 0,64 | 0,4 | 4,88 |
| Тк 36А ЦБ 482/96 | Котлеты из говядины | 90 | 278 | 15,3 | 17,01 | 15,93 |
| 261/04 | Картофельное пюре | 150 | 167 | 3,6 | 6,3 | 25,2 |
| 349/04 | Компот из смеси с/фруктов | 180 | 73 | 0,45 | 0 | 17,82 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,54 | 0,6 | 9,96 |
| Ттк 17 | Фрукты свежие(груша) | 100 | 45 | 0,9 | 0,1 | 9,5 |
| | | 640 | 710 | 23,75 | 24,65 | 90,13 |
| | среда | | | | | |
| ттк 4А | салат из овощей (винегрет) | 60 | 35 | 0,84 | 1,56 | 4,32 |
| Тк47КЛР 2020 | куриные шарики с сыром | 90 | 182 | 21,24 | 10,2 | 0,98 |
| 469/96 | макаронны отварные | 150 | 192 | 5,25 | 4,8 | 32,3 |
| 630/96 | чай с молоком | 135/45/13 | 79 | 1,44 | 1,53 | 15,66 |
| ттк 17 | сок яблочный | 180 | 35 | 0,88 | 0,24 | 7,12 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 53 | 1,54 | 0,6 | 9,96 |
| | | 700 | 612 | 32,51 | 19,17 | 77,18 |
| | четверг | | | | | |
| Ттк 97 | Бутерброд с сыром | 40 | 127 | 6,48 | 6,84 | 9,96 |
| 297/96 | Запеканка из творога с соусом молочным | 150/20 | 400 | 25,95 | 18,65 | 30,45 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 180 | 97 | 4,14 | 3,96 | 11,25 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 36 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |
| ттк №17 | Фрукты свежие(груша) | 100 | 45 | 0,9 | 0,1 | 9,5 |
| | | 510 | 705 | 38,79 | 29,79 | 68 |
| | пятница | | | | | |
| Ттк №16 | Овощи свежие (огурец) | 80 | 18 | 0,88 | 0,16 | 3,04 |
| 288/04 | Птица отварная | 100 | 328 | 23,48 | 25,82 | 0,48 |
| 511/04 | Рис отварной | 150 | 209 | 3,6 | 5,85 | 36 |
| 686/04 | Чай с лимоном | 180/13/6 | 55 | 0,27 | 0,09 | 13,68 |
| | 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 | 0,9 | 0,1 | 9,5 |
| | | 650 | 744 | 31,99 | 32,86 | 79,5 |
| | | | | <i>Белки</i> | <i>Жиры</i> | <i>Углеводы</i> |
| | Среднее в день | 600 | 633ккал | 27,15г | 23,92г | 76,45г |
| | По набору продуктов | | | | | |
| | | | Ca-236,06 | Mg-80,08мг | P-383,68 мг | Fe-5,38мг |
| | | | K-898,75 мг | I-34,78 мкг | A-110,9 мкг | B1-0,27мг |
| | | | | | | |
| | | | B2-0,42мг | C-30,84 мг | D-0,47 мкг | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | <i>Исполнитель:</i> Технолог АМУСП 6-03-86 | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|