

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора
департамента
образованияКондакова С.Г.
"17" августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора департамента
торговли и туризмаКараулова И.В.
"17" августа 2020 год

Примерное меню школьных обедов для учащихся 5-11 классов на 2020-2021 учебный год.

№ рец.	1	наименование блюд	выход	5-11 классы Обеды				
				ккал	Б	Ж	У	
ттк16	пн.1	овощи свежие	70	21	0,9	0,1	4,0	
138/04		суп картофельный с крупой	250	107	2,3	3,5	16,6	
416/96		котлеты из говядины или куриные грудки отварные	105	310	17	20	14	
469/96		макаронные отварные	180	254	6,8	6,0	43,2	
629/04		чай с лимоном 200/15/7	200	62	0	0	15	
		хлеб ржаной	40	84	2	0	18	
		хлеб пшеничный	60	141	5	0	30	
				979	34	31	141	
110/96	вт.1	щи из свежей капусты	250	82	1,5	4,3	8,9	
424/96		биточки паровые 100/5	105	342	20,8	24,3	10,0	
ТТК30		картофель в молоке	180	181	4,8	5,0	29,0	
ттк3		кофейный напиток	200	107	1,5	1,3	22,4	
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9	
		хлеб пшеничный	60	141	4,6	0,5	29,5	
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5	
				1029	37	36	137	
110/96	ср.1	рассольник домашний	250	112	2,2	4,5	15,4	
ттк20А		грудки кур в смет соусе 50/50	100	224	15,3	16,8	2,7	
511/04		рис отварной	180	277	7,1	8,9	42,1	
ттк12		напиток с лимоном	200	106	0,1	0,1	26,0	
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9	
		хлеб пшеничный	60	141	4,6	0,5	29,5	
				943	31	31	134	
110/96	чт.1	борщ с капустой и картофелем	250	99	1,7	5,2	11,3	
461(1)/04		тефтели из говядины 90/45	135	322	13,7	22,5	16,1	
510/04		каша гречневая.	180	191	4,7	6,7	28,1	
639/04		компот из сухофруктов	200	132	0,6	0,1	31,2	
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9	
		хлеб пшеничный	60	141	4,6	0,5	29,5	
				970	27	35	134	
132/04	пт.1	рассольник ленинградский с кур.250/13	263	160	5,8	7,5	17,2	
ттк5В2г		рыба припущенная в молоке 90/30	120	240	23,9	14,6	3,1	
472./96		картофельное пюре	180	180	3,9	6,5	26,4	
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0,1	0,0	15,9	
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9	
		хлеб пшеничный	60	141	4,6	0,5	29,5	
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5	
				963	42	30	130	
10/04	сб.1	горячий бутерброд с сыром 25/5/30	60	195	8,9	11,0	14,8	
110/96		щи из свежей капусты с курами 250/13	263	121	4,8	8,0	7,1	
492/04		плов из птицы 67/133 или грудки отварные	200	551	29,9	33,7	31,9	
639/04		компот из сухофруктов	200	132	0,6	0,1	31,2	
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9	
ттк17		фрукты свежие	100	62	0,9	0,4	13,0	
				1146	47	54	116	

2 неделя							
№ рец.	2	наименование блюд	выход	5-11 классы Обеды			
				ккал	Б	Ж	У
110/96	гн.2	щи из св. капусты с картофелем	250	81	1,5	5,2	7,1
ткк15А3		омлет с грудкой куриной 195/5	200	497	29,9	40,5	3,1
ткк3		кофейный напиток	200	107	1,5	1,3	22,4
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9
		хлеб пшеничный	60	141	4,6	0,5	29,5
		кондит изд	30	120	1,2	2,6	22,7
				1030	41	50	103
110/96	вт.2	рассольник домашний	250	112	2,2	4,5	15,4
416/96		шницель из говядины 100/5	105	355	17,2	23,6	18,5
472/96		картофельное пюре	180	180	3,9	6,5	26,4
ткк12		напиток с лимоном	200	106	0,1	0,1	26,0
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9
		хлеб пшеничный	60	141	4,6	0,5	29,5
				978	30	36	134
133/04	ср.2	суп картофельный	250	115,5	2,5	3,0	19,6
460/96		котлеты куриные	100	280,7	12,9	18,8	15,0
469/96		макароны отварные	180	254,0	6,8	6,0	43,2
639/04		компот из сухофруктов	200	132,0	0,6	0,1	31,2
		хлеб ржаной	40	84,0	2,0	0,4	17,9
		хлеб пшеничный	60	141,0	4,6	0,5	29,5
				1007	29	29	156
143/04	чт.2	суп крестьянский с крупой	250	96	1,7	5,3	10,2
437/04		гуляш из говядины 50/50	100	283	19,2	20,8	4,6
510/04		каша гречневая.	180	191	4,7	6,7	28,1
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0,1	0,0	15,9
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9
		хлеб пшеничный	60	141	4,6	0,5	29,5
ткк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				952	34	34	126
110/96	пт.2	борщ с капустой и картофелем	250	99	1,7	5,2	11,3
324/96		биточки рыбные	100	354	20,8	20,2	22,2
511/04		рис отварной	180	277	7,1	8,9	42,1
ткк12		напиток с лимоном	200	106	0,1	0,1	26,0
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9
		хлеб пшеничный	60	141	4,6	0,5	29,5
				1061	36	35	149
97/04	сб.2	сыр	30	158	11,8	12,0	
110/96		щи из свежей капусты с курами 250/13	263	121	4,8	8,0	7,1
ткк66		рыба запеченная с яйцом 75/25	100	255	21,0	16,7	5,2
ТТК30		картофель в молоке	180	181	4,8	5,0	29,0
685/04		чай с сахаром	200	60	0,0		15,0
		хлеб ржаной	40	84	2,0	0,4	17,9
		хлеб пшеничный	60	141	4,6	0,5	29,5
ткк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				1092	50	43	123

27.08.2020 И. о. директора АМУСП

Стороженко