



Утверждаю:
Директор МБОУ Лицей

М.М.Обухова

«01» сентября 2022г

**Примерное меню
школьных завтраков с 01.09. 2022г для детей 11 лет и старше**

24.08.22г

1 неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	1 неделя					
завтрак	понедельник 1					
Ттк 16	Овощи свежие	80	18	0,88	0,16	3,04
№340/2004	Омлет натуральный	210/5	373	21,16	30,8	4,13
54-24гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк №17	Фрукты свежие	100	45	0,5	0,5	13,01
			693	31,74	36,98	61,61
	вторник 1					
9/2004	Бутерброд с котлетой или	50/40	219	11,0	7,6	26,7
5/2004	Отварной говядиной или курами	40/30	216	14,6	11,0	13,0
№297/96, №626 /04	запеканка из творога с соусом из кураги	170/30	422	28,32	19,85	30,49
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
Ттк17	Фрукты свежие	100	45	0,9	0,1	9,5
			765	41,66	29,08	82,35
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк №20А(1)	Грудка куриная в соусе или	100	208	13,0	15,7	3,1
тткА28КЛР	Куриная грудка запеченная или	100	374	21,1	18,8	29,8
Тк №39КЛР	Ватрушка мясная с овощной начинкой «Летающая тарелка»	100	116	21,2	2,4	2,3
511/04	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
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
			691	23,53	24,53	91,4
	четверг 1					
Ттк 16	Овощи свежие	80	11	0,64	0,08	2,08
437/04	Гуляш из говядины со сметаной	50/50	132	13,9	6,5	4,0
508/04	Каша гречневая	180	194	5,4	6,12	28,4
Ттк №3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
			598	26,43	15,8	84,86
	пятница 1					
Ттк 54-15з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
Тк 28КЛР 2020	«фиш фингерз» (рыбные палочки)	100	268	19,4	11,3	27,5

	или					
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	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
			699	29,33	19,35	93,98
	суббота 1					
Ттк 9Б А	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
305/04	Каша янтарная	200	302	8,32	12,32	39,52
54-24гн-2020	Какао с молоком	200	107	4,6	4,4	12,5
Ттк №17	Фрукты свежие	100	40	0,9	0,2	8,1
			562	18,15	22,62	70,82
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
333/2004	Макаронные изделия с сыром	250/5	418	13,5	15,4	53,25
Ттк№3	Кофейный напиток	200	101	1,43	1,54	20,2
Ттк9Б2	Мини пицца	45	128	5,8	6,7	11,0
Ттк 17	Фрукты свежие	100	45	0,5	0,5	13,01
			692	21,23	24,14	97,46
	вторник 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец) или	80	18	0,88	0,16	3,04
Ттк №1	Салат из кв. капусты	80	58	0,64	0,4	4,88
416/96	Шницель из говядины или	100	261	15,9	14,4	16,0
Тк№50КЛР	Гречаники «Гулливёр»	100	205	16,5	7,4	18,5
261/04	Картофельное пюре запеченное	180	241	5,22	10,8	29,52
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
			735	27,33	27,01	97,3
	среда 2					
ттк 4А	салат из овощей (винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк№47КЛР	куриные шарики с сыром «чемпион»	100	255	29,88	14,38	1,38
469/96	макароны отварные	180	230	6,3	5,76	38,7
630/96	чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
			759	43,62	24,79	90,24
	четверг 2					
ттк 16	овощи свежие	80	18	0,88	0,16	3,04
468/96	Горошек консервирован	20	8,0	6,2	0,4	13,0
Ттк37А(1)	Мясопродукты,тушеные с капустой	250	378	18,8	23,2	23,0
	или					
Ттк36А ЦБ	Котлеты из говядины с добавлением мяса птицы	100	309	17,0	18,9	17,7
482/96	Капуста тушеная	180	133	3,6	5,04	16,56
54-24гн-2020	Какао с молоком	180	97	4,14	3,96	11,25

[illegible]