

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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

Примерное меню школьных завтраков для учащихся 1-4-х классов на 2020-2021 учебный год

№ рец.	1	наименование блюд	1 неделя				
			выход(гр)	ккал	Б	Ж	У
ттк16	пн.1	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
333/04		макаронные изделия с сыром 150/20/10	180	336	11,6	15,1	38,2
ттк3		кофейный напиток	200	107	1	1	22
		хлеб ржаной	20	42	1	0	9
		хлеб пшеничный	20	47	2	0	10
ттк3А		йогурт	125	99	3	0	14
				<b>655</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>97</b>
2/04	вт.1	бутерброд с полукопченой колбасой 25/25	50	123	5,1	5,8	12,7
297/96		запеканка из творога с молоком сгущенным 160/30	190	453	31,8	21,3	31,9
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0,1	0,0	15,9
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				<b>733</b>	<b>38</b>	<b>28</b>	<b>80</b>
ттк16	ср.1	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
ттк20А		грудки куриные в сметанном соусе 40/40	80	238	14,9	18,6	2,7
511/04		рис отварной	150	231	5,9	7,4	35,1
685/04		чай с молоком	200	87	1,5	1,3	17,4
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				<b>762</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>98</b>
ттк16	чт.1	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
461(1)/04		тефтели из говядины 60/30	90	203	9,3	13,6	10,7
510/04		каша гречневая	150	159	3,9	5,6	23,4
642/96		какао с молоком	200	145	3,9	3,1	25,2
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
				<b>620</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>83</b>
ттк16	пт.1	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
390/04		котлеты рыбные любительские 100/5	105	165	15,3	8,7	6,4
472/96		картофельное пюре	180	180	3,9	6,5	26,4
629/04		чай с лимоном 200/15/7	200	62	0,1	0,0	15,3
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				<b>614</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>91</b>
10/04	сб.1	горячий бутерброд с сыром 25/5/30	60	195	8,9	11,0	14,8
305/04		каша янтарная или пшеничная 150/10	160	302	6,2	17,4	29,7
685/04		чай с сахаром	200	60	0,0		15,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
ттк3А		йогурт	125	99	3,4	0,1	13,5
				<b>796</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>102</b>

2 неделя							
№ рец.	2	наименование блюд	выход(гр)	1-4 класс завтраки			
				ккал	Б	Ж	У
2/04	пн.2	бутерброд с полукопченой колбасой 20/20	40	98	4,1	4,6	10,1
264/96		запеканка крупяная 200/30 или каша	230	337	11,5	9,8	50,3
642/96		какао с молоком	200	145	3,9	3,1	25,2
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк3А		йогурт	125	99	3,4	0,1	13,5
				<b>768</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>118</b>
ттк16	вт.2	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
416/96		биточки из говядины 75/5	80	276	12,9	18,7	13,9
472/96		картофельное пюре	200	200	4,3	7,2	29,4
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0,1	0,0	15,9
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				<b>746</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>102</b>
ттк16	ср.2	овощи свежие	60	18	0,8	0,1	3,4
460/96		котлеты куриные 75/5	80	281	12,9	18,8	15,0
469/96		макароны отварные	150	212	5,6	5,0	36,0
642/96		какао с молоком	200	145	3,9	3,1	25,2
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				<b>838</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>118</b>
ттк16	чт.2	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
437/04		гуляш из говядины 40/40	80	181	12,3	13,3	3,0
508/04		каша гречневая	150	270	7,5	6,7	44,8
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0,1	0,0	15,9
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
		кондитерское изделие	20	80	0,8	1,7	15,2
				<b>707</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>102</b>
ттк16	пт.2	овощи свежие	80	24	1,0	0,1	4,6
324/96		биточки рыбные 75/5	80	284	16,7	16,1	17,8
511/04		рис отварной	150	231	5,9	7,4	35,1
685/04		чай с конфетами 200/15	215	60	0,6	1,3	11,4
		хлеб ржаной	20	42	1,0	0,2	9,0
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
				<b>780</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>107</b>
97/04	сб.2	сыр	20	105	7,9	8,0	
ттк8		каша "Дружба" с маслом 200/10	210	300	7,7	12,3	39,4
685/04		чай с молоком	200	87	1,5	1,3	17,4
		хлеб пшеничный	20	47	1,5	0,2	9,8
ттк17		фрукты свежие	150	93	1,4	0,6	19,5
ттк13		йогурт	125	99	3,4	0,1	13,5
				<b>730</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

25.08.2020

И.о. директора АМУСП:

*Зур*