

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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

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

1 неделя

№ рец.	1	наименование блюд	выход(гр)	5-11 класс завтраки			
				ккал	Б	Ж	У
ттк16	пн.1	овощи свежие	70	21	0,9	0,1	4,0
96/04		масло сливочное	10	75	0,1	8,3	0,1
333/04		макаронные изделия с сыром 200/25/10	225	399	14,3	15,8	49,4
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0	0	16
		хлеб ржаной	30	63	1	0	13
		хлеб пшеничный	40	94	3	0	20
				<b>716</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>103</b>
6/04	вт.1	бутерброд с полукопченой колбасой 30/30	60	148	6,1	6,9	15,2
297/96		запеканка из творога с молоком сгущенным 250/40	290	661	48,4	31,4	43,5
ттк3		кофейный напиток	200	107	1,5	1,3	22,4
				<b>915</b>	<b>56</b>	<b>40</b>	<b>81</b>
ттк20А	ср.1	грудки куриные в сметанном соусе 50/50	100	224	15,3	16,8	2,7
511/04		рис отварной	180	277	7,1	8,9	42,1
685/04		чай с молоком	200	87	1,5	1,3	17,4
		хлеб ржаной	30	63	1,5	0,3	13,4
		хлеб пшеничный	40	94	3,0	0,3	19,7
				<b>745</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>95</b>
461(1)/04	чт.1	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
642/96		какао с молоком	200	145	3,9	3,1	25,2
		хлеб ржаной	30	63	1,5	0,3	13,4
		хлеб пшеничный	40	94	3,0	0,3	19,7
				<b>816</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>102</b>
ттк5В2г	пт.1	рыба припущенная в молоке 90/30	120	240	23,9	14,6	3,1
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	30	63	1,5	0,3	13,4
		хлеб пшеничный	40	94	3,0	0,3	19,7
				<b>662</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>81</b>
10/04	сб.1	горячий бутерброд с сыром 25/5/30	60	195	8,9	11,0	14,8
005/04		каша янтарная или пшенная 200/10	210	454	10,4	23,6	49,5
685/04		чай с сахаром	200	60	0,0		15,0
		хлеб ржаной	30	63	1,5	0,3	13,4
				<b>772</b>	<b>21</b>	<b>35</b>	<b>93</b>

2 неделя							
№ рец.	2	наименование блюд	5-11 класс завтраки				
			выход(гр	ккал	Б	Ж	У
6/04	пн.2	бутерброд с полукопченой колбасой 30/30	60	148	6,1	6,9	15,2
264/96		запеканка крупяная 200/30 или каша	230	337	11,5	9,8	50,3
ТТК3		кофейный напиток	200	107	1,5	1,3	22,4
		хлеб ржаной	30	63	1,5	0,3	13,4
				<b>654</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>101</b>
416/96	вт.2	шницель из говядины 100/5	105	310	17,3	20,3	14,3
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	30	63	1,5	0,3	13,4
		хлеб пшеничный	40	94	3,0	0,3	19,7
				<b>731</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>93</b>
460/96	ср.2	котлеты куриные 100/5	105	294,7	13,5	19,7	15,7
469/96		макароны отварные	180	254,0	6,8	6,0	43,2
642/96		какао с молоком	200	145,4	3,9	3,1	25,2
		хлеб ржаной	30	63,0	1,5	0,3	13,4
		хлеб пшеничный	40	94,0	3,0	0,3	19,7
				<b>851</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>117</b>
437/04	чт.2	гуляш из говядины 50/50	100	283	19,2	20,8	4,6
508/04		каша гречневая	180	323	9,0	8,1	53,7
629/04		чай с лимоном 200/15/7	207	64	0,1	0,0	15,9
		хлеб ржаной	30	63	1,5	0,3	13,4
		хлеб пшеничный	40	94	3,0	0,3	19,7
				<b>827</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>107</b>
324/96	пт.2	биточки рыбные 100/5	105	372	21,9	21,2	23,3
ТТК30		картофель в молоке	200	201	5,4	5,5	32,3
685/04		чай с конфетами 200/15	215	60	0,6	1,3	11,4
		хлеб ржаной	30	63	1,5	0,3	13,4
		хлеб пшеничный	40	94	3,0	0,3	19,7
				<b>790</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>100</b>
97/04	сб.2	сыр	30	158	11,8	12,0	
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 ржаной	30	63	1,5	0,3	13,4
		хлеб пшеничный	40	94	3,0	0,3	19,7
				<b>701</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>90</b>

27.08.2020 Директор АМУСП

*С.И.Колесников*