

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 105

*О. Шур* *Турковская О.К.*

УТВЕЖДЕНО:

Директор ЕМУП «КШП»

Дёмкина Е.В.

**Примерное двухнедельное меню завтраков учащихся  
5-11 классов.**

**(75-00руб)**

№ СТИ	Наименование блюд	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Вит. С, мг.	Эн. ц. ккал
<b>I неделя</b>										
<b>I день</b>										
572	Сосиска отварная	100	10,48	13,6	0,8	24	16	1,8	-	290,4
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,95	8,45	25,87	12	49	1,6	-	186
629/1	Чай с лимоном	200	2,79	0,50	19,66	16	6	0,8	2,2	120
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>20,53</b>	<b>23,45</b>	<b>61,27</b>	<b>59</b>	<b>76</b>	<b>4,6</b>	<b>2,4</b>	<b>665,74</b>
<b>II день</b>										
ТТК267	Котлета Пожарская	100	14,38	4,5	23,75	25,25	7,0	0,6		283,53
ТТК3	Картофель отварной	150	2,6	5,7	15,1	8	14,6	0,5	9,6	191,4
629/1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	12	6	0,8	0	121,6
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>19,49</b>	<b>11,1</b>	<b>68,79</b>	<b>52,25</b>	<b>32,6</b>	<b>2,3</b>	<b>9,8</b>	<b>665,87</b>
<b>III день</b>										
297/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	15,2	12,4	36,6	140,2	4,8	1	1	415,8
642	Какао на молоке	200	3,0	3,2	22,80	48	13	0,6	0	168,80
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>20,51</b>	<b>16,5</b>	<b>74,34</b>	<b>195,2</b>	<b>22,8</b>	<b>2</b>	<b>1,2</b>	<b>653,94</b>
<b>IV день</b>										
119/96	Шницель рубленый из говядины	100	16,45	16,08	23,25	17,5	38,5	1,5	0	244,3
196/96	Макароны отварные	150	11,3	11,8	34	14	13	0,4	0	256
ТТК73	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	24	0	0	0	30	96
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>30,06</b>	<b>28,78</b>	<b>96,19</b>	<b>38,5</b>	<b>56,5</b>	<b>2,3</b>	<b>30,2</b>	<b>665,64</b>
<b>V день</b>										
401	Гуляш из говядины	100	17,1	14,83	7,36	21,25	27,5	1,5	4,75	244,3
474	Пюре картофельное	150	3,05	4,90	20,02	30,47	24,52	0,72	2,73	155,61
ТТК	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	12	6	0,8	0	121,6
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>19,24</b>	<b>17,66</b>	<b>55,85</b>	<b>66,47</b>	<b>57,52</b>	<b>3,12</b>	<b>6,73</b>	<b>590,85</b>
<b>VI день</b>										
309/96	Рыба тушёная с овощами	100	19,5	19	48,38	57,11	94,83	2,0	7,24	242,88
ТТК36	Рис припущенный с овощами	150	2,46	4,12	24,91	15	11	0,5	0,2	194,03
ТТК	Напиток из ягод с/м	200	0,2	0,2	26,8	16	6	1	0,8	150
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>20,57</b>	<b>20,42</b>	<b>86,35</b>	<b>83,69</b>	<b>97,87</b>	<b>3,5</b>	<b>6,99</b>	<b>656,25</b>

II неделя										
№ СТИ		Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев. оды, гр.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Вит. С, мг.	Эн. п. ккал
	<b>I день</b>									
257	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	4,7	7,42	26,3	23	29	1	0	242,1
642	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,2	22,8	48	13	0,6	0	168,8
ТТК	Выпечка с овощным наполнителем	75	5,6	3,7	24,1	11	4	0,7	0,8	111,1
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>10,01</b>	<b>11,52</b>	<b>64,04</b>	<b>78</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>591,34</b>
	<b>II день</b>									
ТТК	Бифштекс рубленый «Школьный»	80	22,88	16,43	6,6	10,3	21,46	0,87	0,15	183,73
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,95	8,45	25,87	12	49	1,6	0	186
ТТК65	Кисель «Золотой шар»	200	0	0	16,74	0	0	0	30	93,62
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>30,14</b>	<b>25,78</b>	<b>64,15</b>	<b>29,3</b>	<b>75,46</b>	<b>2,87</b>	<b>30,35</b>	<b>532,69</b>
	<b>III день</b>									
296	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	15,2	12,4	36,6	140,2	4,8	1	1	415,8
ТТК	Напиток из ягод с/м	200	0,2	0,2	26,8	16	6	1	0,8	110
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>17,71</b>	<b>13,5</b>	<b>78,34</b>	<b>163,2</b>	<b>15,8</b>	<b>2,4</b>	<b>2</b>	<b>595,14</b>
	<b>IV день</b>									
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	19,83	17,92	16,48	50,41	81,44	4,93	8,40	399,9
629/1	Чай с лимоном	200	2,79	0,50	19,66	16	6	0,8	2,2	120
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>24,93</b>	<b>19,32</b>	<b>51,08</b>	<b>73,41</b>	<b>92,44</b>	<b>6,13</b>	<b>10,8</b>	<b>589,24</b>
	<b>V день</b>									
ТТК	Плов «Золотой гребешок» (курица)	200	21,73	7,3	42,16	8,4	24,79	0,53	0,8	285,0
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	26,8	16	6	1	0,8	150
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>24,24</b>	<b>8,4</b>	<b>83,9</b>	<b>31,4</b>	<b>35,79</b>	<b>1,93</b>	<b>1,8</b>	<b>504,34</b>
	<b>VI день</b>									
ТТК	Котлета рыбная Лада	100	19,85	19,38	12,23	49,21	44,1	0,99	2,99	233,61
	Картофельное пюре	150	3,05	4,90	20,02	30,47	24,52	0,72	2,73	155,61
629/1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	12	6	0,8	0	121,6
ТТК	Хлеб витаминизированный	30	2,31	0,9	14,94	7	5	0,4	0,2	69,34
	Итого:		<b>25,41</b>	<b>25,18</b>	<b>62,19</b>	<b>98,68</b>	<b>79,62</b>	<b>2,91</b>	<b>5,92</b>	<b>580,16</b>

### Примечание:

- 1) Хлеб витаминизированный.
- 2) Соль йодированная.