

Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ с у.и.о.п.№74
 Е.В.Кожевникова



Утверждаю:
 Директор ООО "В Аппетит"
 В.В.Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания для 1-4 классов
 на 2020-2021 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
413/2004	Сосиски отварные	100	11,1	13,9	3,6	266	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	171	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет		19,5	22,0	73,6	627,3	0,45	13,9	0,6	1,68	223,0	164,5	49,5
2-ой день, вторник													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	5/10\25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,2	6,09	44,5	258,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет		20,9	26,9	107,7	698,9	1,62	6,5	1,4	4	464,1	356,5	71,7
3-ий день, среда													
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2

366\2004	Запеканка из творога с соусом клубничным	130/20	27,5	19,7	25,8	258,5	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	расчет		31,6	27,4	54,3	445,5	0,08	24	0	2,6	229,0	206,0	23,1
4-ый день, четверг													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
498/2004	Котлета рубленая из филе куриного	90	12,8	10,6	15	209,6	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
332/2004	Пюре картофельное	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	2,4	43,8	9	0,01
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13,2	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет		20,6	17,9	78,7	574,4	0,689	28,8	2,1	5,4	266,3	210,08	46,64
5-ый день, пятница													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
214/2004	Фрикадельки мясные с соусом	100	0,8	1,8	0,7	20,5	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
340/2004	Макароны отварные	150	15	8,8	2,8	198,5		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет		19,2	11,9	41,1	409,3	0,368	19,2	1,3	1,15	62,5	360,6	35,4
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
89/2003	Бутерброд "Школьный" (батон,масло сл., джем)	5/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
35\2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	7,4	5,3	45,7	260,4	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	Батон "Золотинка"	25	2,49	0,39	14,43	68,1	0,08					0,54	6,0
	расчет		18,28	10,2	125,3	658,8	1,03	27,1	0,8	3	266,46	506,34	63,18
2-ой день, вторник													

	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
324/2004	Котлета рыбная	90	10,4	7	12,2	156,8	0,6	0,9	0,4	2,2	144,0	156,0	10,9
512/2004	Пюре картофельное	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский". обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет		16,6	14,1	77,6	521,6	1,179	17,7	1,6	5,7	177,0	334,7	42,8
3-ий день, среда													
3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	10\25	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
340/2004	Омлет натуральный	145\5	12,8	10,6	15	209,6	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет		19,29	13,8	54,5	430,9	0,68	23,0	1,4	4,7	222,6	135,6	46,7
4-ый день, четверг													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
493/2004	Филе куриное, тушенное в сметанном соусе	100	11	7,2	15,9	176,5	0,02		0,02	0,2	14	73,3	31,3
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	171	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский". обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской". обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет		19,4	15,3	85,9	537,8	0,659	16,3	1,2	2,5	223,0	260,9	77,6
5-ый день, пятница													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
91/2003	Биточек паровой из индейки	90	22,5	12,8	9,9	180,8	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
534/2004	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	15,8	141	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский". обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет		28,9	20,8	54,1	466,1	0,659	17,7	1,2	6,3	177,0	334,7	47,1
	норма в день		15,4	15,8	67,0	470,0	0,24	12,0	0,14	2	220,0	330,0	50,0

	итого за 2 недели (среднее)	17,856	15	62,7	447,6	0,3	13,0	0,8	2,5	221,4	335,6	50,7
--	-----------------------------	--------	----	------	-------	-----	------	-----	-----	-------	-------	------