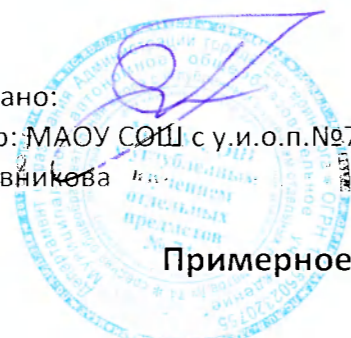


Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ с у.и.о.п. №74
 Е.В.Кожевникова



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



**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей 5-11 классов
 на 2020/2021 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
413/200 4	Сосиски отварные	100	11,1	13,9	3,6	266	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
510/200 4	Каша гречневая вязкая	180	4,5	6,8	32,4	171	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
686/200 4	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
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет		21,4	22,3	86,1	688,6	1,2	18,26	1,2	2,5	333,1	188,72	69,3
Обед													
124/200 4	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	4,5	7,8	19,5	176,7	0,01	0,8	0,3		234	118,9	0,2
ТТК №1 2/1	Плов "Золотинка"	200	8,96	7,52	34,56	373	0,04	7,8		0,7	7,6	226,0	17
ТТК 1-А	Компог из клубники	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38

	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет		17,26	15,8	107,2	785,0	0,86	8,96	0,8	3,2	242,0	394,78	39,3
	Итого		38,66	38,1	193,3	1473,6	2,06	27,22	2,0	5,7	575,1	583,5	108,7
2-ой день, вторник													
Завтрак													
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
262/199 4	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
684/200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	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		27,4	23,6	98,0	616,9	1,35	18,5	1,4	3,4	482,5	406,5	61,5
Обед													
5/2 2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,9	2,5	31,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТГК № 212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
333/200 4	Макароны отварные сыром	180	6,3	6,5	24,5	171	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
631/200 4	Компот из яблок	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	
	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
	Слойка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет		26,1	19,2	122,2	671,6	0,06	8,6	1,0	6,7	197,7	253,2	38,0
	Итого		53,5	42,8	220,2	1288,5	1,41	27,1	2,4	10,1	680,2	659,7	99,5
3-ий день, среда													
Завтрак													
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\200 4	Запеканка из творога с соусом клубничным	180/20	27,5	19,7	25,8	258,5	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684/200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	расчет		31,6	27,4	54,3	445,5	0,48	25,2	0,5	4,8	370,4	384,8	38,3
Обед													
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
139/200 4	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
215/200 4	Котлета мясная	100	12,7	11,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
541/200 4	Капуста тушеная	180	10,4	9,4	45,7	188	0,08	0,9		0,8	14,0	56,0	10,9
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет		39,79	30,3	123,7	792,4	0,229	10,2	0,7	1,18	367,1	631,5	36,4
	Итого		71,39	57,7	178	1237,9	0,709	35,4	1,2	6,0	737,5	1016,3	74,7
4-ый день, четверг													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
498/200 4	Котлета рубленая из филе куриного	100	12,8	10,6	15	209,6	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
332/200 4	Пюре картофельное	180	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	2,4	43,8	9	0,01
684/200 4	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		19,1	17,6	66,2	513,1	0,419	3,6	1,6	4,8	247,9	157,0	27,1
Обед													
135/200 4	Суп из овощей со сметаной	250/10	12,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2

ТТК№	Тефтели мясные с соусом	100/50	12,7	11,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/200 4	Каша гречневая вязкая	180	4,5	6,8	22,3	171	0,05	1,9		1,2	177	48	28
705/200 4	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогашенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет		34,94	31,4	137,1	855,0	0,69	71,3	1,4	1,98	429,6	264,2	68,8
	Итого		54,04	49,0	203,3	1368,1	1,109	74,9	3,0	3,6	647,8	534,7	110,3
5-ый день, пятница													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
214/200 4	Фрикадельки мясные с соусом	100\50	17,6	18,6	112,7	311	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
340/200 4	Макароны отварные	180	15	8,8	2,8	198,5		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
693/200 4	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогашенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогашенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет		41,8	33,7	170,4	829,8	0,368	19,2	1,3	1,15	62,5	360,6	35,4
Обед													
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
110/200 4	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	12,2	7	12,6	122	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
450/199 6	Кура запеченная	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
518/200 4	Картофель отварной	180	4,35	9	34,6	201	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК I-A	Компот из вишни	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогашенный 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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет		39,55	28,6	104,0	746,3	1,3	7,8	1,3	3,3	354,9	497,4	62,8
	Итого		81,35	62,3	274,4	1576,1	1,668	27,0	2,6	4,45	417,4	858,0	98,2
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
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	250/5	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		17	17	125,33	658,8	1,03	27,1	0,8	3	266,4	506,34	63,18
Обед													
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	4	6,3	44,5	123	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
214/2004	Фрикадельки мясные с соусом	100/50	17,6	18,6	11,7	311	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,2
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	Слойка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет		34,39	34,7	134	894,8	3,069	9,1	0,5	1,75	393,0	230,3	47,4
	Итого		51,39	51,7	259,33	1553,6	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													

	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
324/200 4	Котлета рыбная	100	10,4	7	12,2	156,8	0,6	0,9	0,4	2,2	144,0	156,0	10,9
512/200 4	Пюре картофельное	180	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
686/200 4	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет		18,3	14,3	86,8	567,6	1,449	15,3	0,7	4,9	176,9	231,6	35,4
Обед													
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,9	2,5	31,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк2/2	Гуляш из свинины	100	122,1	9,6	13,4	148	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
332/200 4	Макароны отварные	180	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
705/200 4	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет		134,64	18,8	114	724,8	0,65	7,5	2,1	6,78	296,4	225,2	40,8
	Итого		152,94	33,1	200,8	1292,4	0,65	7,5	2,1	6,78	296,4	225,2	40,8
3-ий день, среда													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	10\20\25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
477/198 3	Омлет с морковью	145\5	12,8	10,6	15	209,6	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
686/200 4	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			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		20,5	27,8	114	508,9	1,27	14,4	1,8	4,6	430,5	277,9	82,1	
Обед														
124/200 4	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,9	3,5	35,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
215/200 4	Биточек мясной	100	12,7	13,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25	
512/200 4	Рис припущенный	180	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3	
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38	
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38	
	расчет		25,69	23,9	135,4	779,9	2,11	77,8	1,2	3,08	265,2	285,0	63,8	
	ИТОГО		46,19	51,7	249,4	1288,8	3,38	92,2	3,0	7,7	695,6	562,9	145,9	
4-ый день, четверг														
Завтрак														
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05	
493/200 4	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	
510/200 4	Каша гречневая вязкая	180	5,8	7,8	38,3	308	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7	
686/200 4	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		34,2	16,3	91,8	674,8	0,739	16,3	0,7	1,9	223,0	257,8	70,3	
Обед														
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05	

148/200 4	Суп лапша домашняя с зеленью	250/1	12,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
436/200 4	Жаркое по-домашнему	200	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из клубники	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет		34,3	32,5	156,51	916,5	1,48	67,4	0,9	2,7	116,5	93,9	36,0
	ИТОГО		68,5	48,8	248,3	1591,3	2,219	83,7	1,6	4,6	339,5	351,7	106,2
5-ый день, пятница													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
91/2003	Биточек паровой из индейки	100	22,5	12,8	9,9	180,8	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
534/200 4	Капуста тушеная	180	3,8	6,9	15,8	141	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
684/200 4	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
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет		31,2	21,1	66,6	527,4	0,92	77,2	0,8	6,1	177,0	258,1	54,5
Обед													
	Овощная подгарнировка	15	0,9	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
110/200 4	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	12,2	7	12,6	122	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
444/199 4	Кура тушеная в соусе	100/50	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
332/200 4	Макаронны отварные	180	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
ТТК 1-А	Компот из вишни	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38

	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет		26	34,2	114	865,4	0,839	1,7	1,2	9,9	341,2	323,9	65,2
	ИТОГО		57,2	55,3	180,6	1392,8	0,8	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2
	Норма в день		45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
	Итого за 2 недели (среднее)		53,2	51,4	1993,0	1401,0	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8