

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №74

С.У.Рустамова

Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания(завтрак) для 1-4 классов первой смены на 2021-2022 учебный год

Утверждаю:

Директор ООО "В Appetit"

В.В. Роганов



№ 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													
31 982	Бутерброд с маслом сливочным ,с сыром	25/10\15	6	9	14	135	0,6	1,2	0,8	0,2	0,1	100	0,05
8/4\2015	Каша молочная рисовая с маслом	200	6	5,8	42,2	246	0,9	1,9	0,8	140	208	176,8	35,5
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	124	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет	574	18	18,4	93,4	582,3	2,17	7,5	2,2*	141	324,1	300,5	49,4
2-ой день, вторник													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
216/2004	Котлета Школьная	90	12,7	11,5	12,8	208,9	0,09		0,3	0,18	8,15	80	35,5
332/2004	Макароны отварные	150	6,3	9,5	26,3	264	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
684/2004	Чай с лимоном	200/5	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	
	расчет	550	19,7	21,3	67,1	616,4	0,769	16,8	1,2	1,13	70,6	340,1	57,5
3-ий день, среда													
1/13\2015	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	9\25	3,9	7,7	23,5	179	0,4	1,2	0,5	2,2	208,0	178,8	15,2
ттк№	Торжанный пудинг	220	27,5	19,7	25,8	258,5	0,08	12	0,5	2,2	204	48	27
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	31,6	27,4	64,3	495,5	0,48	25,2	1,0	4,4	430,5	276,8	54,4

4-ый день, четверг													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
тк№3/1	Голень в прямом соусе	100	15	11,2	9,5	24,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	41,8	34
тк№89	Каша гречневая вязкая	150	5,4	7,6	36,4	177	0,1		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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		2,5		696,8	0,54	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	14,3	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	515	24,5	19,4	82,88	389,0	0,53	28,6	4,1	3,6	963,0	204,42	53,64
5-ый день, пятница													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/2004	Котлета Домашняя	90	11,8	13,7	7,74	190,8	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
332/2004	Макароны отварные	150	6,3	9,5	26,3	264	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		4,9		1025,5	0,54	
	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	505	22,2	23,7	71,0	642,3	0,768	19,2	6,2	1,15	1088,0	360,6	29,4
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тк№89	Бутерброд"Школьный"	10\25/20	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
23/4\2015	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,9	25,6	17,3	0	1,9		0,8	140,0	156,0	22,4
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,08	0,9		2,8	144	156	15,2
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	565	12,20	10,2	20,0	347,6	0,95	17	0,8	5,8	392,06	611,8	60,18
2-ой день, вторник													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
тк№	Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,8	169	56,58	16,58	0,78	0,3	11,1	92,0	15,2
3/3\2015	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	133	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		2,0		44,1	0,54	
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	515	27,6	13,8	73,9	550,8	57,51	33,4	2,0	3,8	44,1	394,2	47,1
3-ий день, среда													
3/13/2015	Бутерброд с сыром на батоне	25\10	5	6,6	14,1	135	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
8/4/2015	Каша молочная ячневая	200	5	6,5	25,7	181		0,27		57,9		13,5	13,2
ттк№	Яйцо отварное	40	4,84	0,3	57	19,4	0,9	0	0,1	0	57	11,2	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	15,04	13,4	111,8	393,4	0,909	14,7	0,5	58,1	75,5	174,7	25,5
4-ый день, четверг													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
451/2004	Тефтели мясные	100	14,04	16,7	8,75	247,5	0,02		0,02	0,2	14	73,3	31,3
13/3/20145	Капуста припущенная	150	3,41	2,8	2,8	141	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		0,7		223,0	0,54	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	16,3	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	515	21,55	20,0	48,5	576,0	0,739	30,2	1,5	2,5	445,9	261,4	77,6
5-ый день, пятница													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№100	Котлета куриная с отрубями	90	20	39	19	332	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
332/2004	Макароны отварные	150	5,2	7,9	22,08	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	480	27,8	47,2	69,1	696,0	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	1	2	220,0	330,0	50,0
	итого за 2 недели (среднее)		16,2	19,6	68,0	533,3	0,3	13,0	1,55	2,5	256,1	335,6	54,2