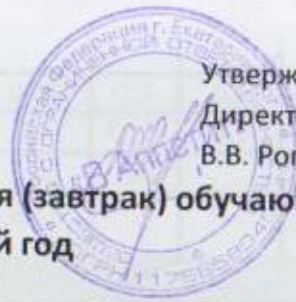


Директор МБОУ СОШ №74
С.У.Рустамова



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



Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания (завтрак) обучающихся 5-11 классов первой смены на 2021-2022 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	Са	Р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
4/13\2015	Бутерброд с маслом сливочным и	25\10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,0	0,2	0,1	100	0,05
8\4/2015	Каша молочная рисовая с маслом	200	7,2	6,09	44,5	258,3	0,06	1,3	0,8	1,8	208	178,9	35,5
16/10\2015	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,27	1,9	0,5	0,6	0,06	3,08	7,48
	Батон Золотинка.	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	545	20,9	26,9	107,7	698,9	1,47	27,6	2,3	3,8	208,3	288,14	57,8
2-ой день, вторник													
	Котлета Школьная	100	15,9	14,4	16	261	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,12
332/2004	Макароны отварные	180	6,3	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
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		24,3	24,2	74,0	542,1	1,07	15,5	0,8	1,65	250,1	273,3	54,2
3-ий день, среда													
	Овощная поджаренная	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
60/3\2015	Рис припущенный	180	4,4	9,7	35,7	178,9	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
685/2004	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	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
	расчет	345	25	21,12	81,58	573,7	0,749	48,2	1,2	7,28	151,6	475,5	69,2

4-ий день, четверг													
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	100	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
3/3\2015	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	159,7	0,4	4,656	0,1	0,2	116,0	20,6	6,5
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	510	20,6	16,64	61,9	521,5	0,83	27,9	1,0	2,1	338,46	491,68	47,83
5-ый день, пятница													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/2003	Котлета Домашняя	100	13,2	15,23	8,56	212	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
332/2004	Макароны отварные	180	6,3	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
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	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	545	23,6	25,3	75,0	654,6	1,159	25,7	0,7	2,3	367,5	0,54	92,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	100	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
3/4\2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
686/2004	Чай с лимоном	205			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	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
	расчет	550	23,8	19,92	87,88	625,7	0,489	26,4	1,3	3,3	516,9	845,1	119,4
2-ой день, вторник													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Котлета рыбная	100	13,2	7,6	6,8	165,8		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3\2015	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	159,7	0,4	4,656	0,1	0,2	116,0	20,6	6,5
686/2004	Чай с лимоном	205			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	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	535	20,3	13,2	68,7	505,5	0,759	28,2		3,1	548,9	664,7	100,9
3-ий день, среда													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№12/1	Плов Золотинка	250	12,2	9,4	43,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
686/2004	Чай с лимоном	205			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	520	15,6	9,9	80,4	647,0	0,371	18,2	0,9	5,9	22,3	266,62	195,4
4-ый день, четверг													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
23/8\100	Тефтели мясные	100	14,22	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0,0	0,18	208	176,8	25
13/3\2015	Капуста припущенная	180	4,1	3,47	24,4	169,2	0,5	1,9	0	1,2	177	48	28
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	520 *	20,92	16,0	61,8	507,2	0,829	18,5	0,9	2,18	403,5	377,9	72,6
5-ый день, пятница													
199/2003	Индейка по- любленски	100	22,4	18,3	18,4	249	0,05	3,145	0,04	0	33,2	0,0	33,2
332/2004	Макароны отварные	180	6,23	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3		5,3	22	322,5	43,2
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					0,54	6,0
	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	530	32,23	28,3	81,4	676,9	0,8	17,4	0,5	5,9	73,7	376,1	102,0
	норма в день		18	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
	итого за 2 недели (среднее)		22	23	85,0	617,6	0,6	14,2	0,4	2,7	243,4	362,2	67,8