

Директор МАОУ.СОШ№74
С.У.Рустамова.



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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания (обед) обучающихся 1-4 классов
второй 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	Углево ды, г		В1	С	А	Е	Са	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
512\2015	Суп картофельный с крупой	200	3,1	3	38,1	172	0,11	3,6	1,0	8	24,6	58	11
ттк№21	Гуляш	100	12,5	9,5	3,7	148	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
3,4\2015	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
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	700	23,7	19,8	110,7	654,3	1,22	18,7	2,3	12,3	223,0	194,12	90,28
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
5/2\2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,9	2,5	31,54	120	0,01	0,8	0,3	154	34,5	8,9	0,2
ттк№12	Плов Золотинка	250	12,2	9,4	43,12	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
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	715	15,8	12,4	111,6	774,5	0,381	19,0	1,2	159,9	56,8	275,5	195,6
3-ий день, среда													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
139/2004	Суп картофельный с бобами с гречками	210	6,25	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
493/2004	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	90	25,7	16,8	18,6	275,5	0,6	2,4	0,4	0,2	192,0	156	0,05

123/3\2004	Капуста припущенная	150	4	7	20,3	141	0,4	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
тта№	Напиток Золотой шар	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	700	39,55	29,9	97,65	746,8	0	12	0	0	229,0	50,0	12,2
4-ый день, четверг													
135/2004	Суп из овощей со сметаной	200	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3	2,4	34,5	8,9	0,2
23/8\100	Тефтели мясные	90	14,12	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0,0	0,18	208,0	176,8	25
3/3\2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,32	26	0,04	5,6	43,87	107,0	9,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	40,2	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	120	1,8	0,5	7	59,7	0,27	78,2	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	785	25,36	31,5	142,9	897,6	0,92	80,4	1,3	9,38	304,9	348,86	61,86
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
110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	121	0,01	0,8	0,3	0,15	34,5	8,9	0,2
ттк№	Фрикасе из филе кур	100	19,1	12,1	3,7	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
512/2004	Рис припущенный	150	3,6	6	37	189,9	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
тта№	Напиток Золотой шар	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	715	29,05	23,9	93,9	686,4	0,678	20,0	1,9	3,85	67,6	288,1	38,2
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
168/2004	Суп пюре из разных овощей с гренками	200/10	4	6,8	44,5	243	0,9	1,9	0,6	6	216,3	19,8	22,4
ттк№12	Плов Золотинка	250	12,2	9,4	43,12	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			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	300	15,6	16,7	124,3	875,3	1,262	17,7	0,0	11,7	238,6	186,4	217,8
2-ой день, вторник													
5/2/2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,9	2,5	31,54	120	0,01	0,8	0,3	154	34,5	8,9	0,2
гтк№21	Гуляш	100	12,5	9,5	3,7	148	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
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
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131		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	700	25,04	20,4	110,4	724,8	1,06	16,4	1,6	159,5	271,5	136,1	65,1
3-ий день, среда													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,9	3,5	35,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№215/2004	Биточек мясной	90	12,2	9,4	43,12	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
3/4/2015	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
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	18,5	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	113	1,8	0,5	7	59,7	0,27	32,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	778	23,5	20,5	145,5	937,0	0,922	36,2	1,6	7,8	247,3	212,6	223,7
4-ый день, четверг													
148/2004	Суп лапша домашняя с зеленью	200	4	7	20,3	141	0,4	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
436/2004	Жаркое по-домашнему	250	15,7	19,2	45,5	398,3	0,05	2,2	0,0	0,18	208,0	176,8	25
ттк№1-А	Компот из клубники	200	0,4		31,36	130		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	700	23,5	26,7	118,7	774,6	0,8	16,1	0,8	2,28	417,0	264,9	77,3
5-ый день, пятница													

110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	7,2	7	48,6	122	0,01	0,8	0,3	2,8	34,5	8,9	0,2
199/2003	Индейка по любленски	100	22,4	18,3	18,4	249	0,05	3,14	0,04	2,8	144,0	156,0	15,2
3,4/2015	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
ттк№1-А	Компот из вишни	200	0,4		31,36	130		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	695	30,7	32,6	152,3	777,3	0,77	17,8	1,1	7,7	387,5	253,0	67,7
	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)		20,983	19,5	100,7	654,0	0,3	13,0	0,8	2,5	221,4	335,6	50,7