

Директор МАОУ СОШ №74
С.У.Рустамова



Директор ООО "В.Аппетит"
В.В.Роганов



Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания (обед)
обучающихся 5-11 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	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
512\2015	Суп картофельный с крупой	250	3,1	3	38,1	172	0,01	0,8	0,3		34,6	8,9	0,2
ттк№12	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
3/4\2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	780	24,2	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0
2-ой день, вторник													
5/2 2011	Рассольник "Ленинградски" со сметаной	250	5,9	7,75	16,75	146,25	0,01	0,8	0,3	0,35	208	178,8	15,2
ттк№12	Плов Золотинка	250	12,2	9,4	453,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	725	19,8	17,3	494,0	715,3	0,102	4,6	0,3	5,45	212,7	301,64	191,7
3-ий день, среда													
139/2004	Суп картофельный с бобами и гречками	250	6,25	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145,0	298,7	0,45
168/2004	Котлета Домашняя	100	13,2	15,2	8,6	212	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
13/3\2015	Капуста припущенная	180	4,1	3,47	24,4	169,2	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
ттк№	Напиток Золотой шар	200	0,9		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	0,08					0,54	6,0	
	расчет	780	27,85	24,8	108,36	784,5	0,51	3,39	1,0	3,2	629,1	619,32	85,63	
4-ый день, четверг														
135/2004	Суп из овощей со сметаной	250	2,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
214/2004	Тефтели мясные	120	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
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						0,9	9,3	0,7
	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	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0	
	расчет	755	26,9	32,4	132,6	830,6	0,49	6,4	1,2	2,4	416,5	487,8	76,28	
5-ый день, пятница														
110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,25	5,25	16,25	121	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
тк№	Фрикасе из филе кур	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,5	1,4		297	265,0	43
512/2004	Рис припущенный	180	3,6	6	37	220,5	0,4	2,3	0,2	0,7		23,6	41,4	19,5
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	0,08					0,54	6,0	
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	910	31,54	24,3	107,1	760,1	2,01	11,4	1,4	2,9	363,2	345,86	87,7	
2-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
168/2004	Суп-пюре из разных овощей со сметаной	250	4	6,3	44,5	123	0,9		0,6	6		216,7	19,8	
тк№12	Плов Золотинка	250	12,2	9,4	453,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1		3,8	113	169,8
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	0,08	9,8	1,0			0,54	6,0
	Фрукт свежий	118	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	925	22,69	16,6	547,8	820,6	2,432	19,6	2,5	11,9	228,6	163,4	194,8
2-ой день, вторник													
5/2 2011	Рассольник "Ленинградски" со сметаной	250	5,9	7,75	16,75	146,25	0,01	0,8	0,3	0,35	208	178,8	15,2
ттк№12	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131					0,9	9,3	0,7
	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	6,36	1,2			0,54	6,0
	расчет	780	28,64	25,1	115,96	795,15	0,85	6,36	1,7	1,55	380,6	605,7	90,7
3-ий день, среда													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	3	26,2	150	0,01	0,8	0,3		34,6	8,9	0,2
ттк№215/2004	Биточек мясной	100	12,7	13,5	12,8	208,8	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
3/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	10,96	2,0			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
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	910	26,4	25,4	129,2	788,6	0,692	17,5	2,8	6,9	216,4	206,22	219,5
4-ый день, четверг													
148/2004	Суп лапша домашняя	250/10	2,8	5,8	13,9	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
436/2004	Жаркое по-домашнему	250	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,69		1,4	204	48	28
ттк№1-А	Компот из клубники	200	0,4		31,61	130					0,9	9,3	0,7

	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	500	22,3	25,5	112,5	753,6	0,76	5,5	0,8	2	239,5	69,8	42,3
5-ый день, пятница													
110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,25	5,25	16,25	121	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК № 100	Котлета куриная с отрубями	100	22,4	18,3	18,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
3/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№1-А	Компот из вишни	200	0,4		31,61	130					0,9	9,3	0,7
	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	4,3	1,3			0,54	6,0
	расчет	870	33,85	32,1	129,0	810,5	0,4	7,8	2,3	2,5	416,5	117,8	69,3
	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)		38,8	29,4	96,3	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8