

Согласовано
 Директором МАОУ СОШ №74
 Рустамова С.У.



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся
 5-11 классов на 2022-2023 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
4/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25\10/10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
54-19к-2020	Суп молочный вермешелевый	250	6,5	6,9	23	180,2	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Йогурт	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	600	15,9	24,2	73,0	521,5	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5
Обед													
	Овощная подгарнировка	60	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ТТК№	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
ТТК 82/2002	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 Витошка"	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	63	0,08					0,54	6,0
	Итого	840	17,4	24,4	82,0	824,5	1,11	14,1	0,8	2,6	366,5	409,08	89,5
2-ой день, вторник													

Завтрак

	Овощная подгарнировка	50	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
467/2004	Котлета Школьная с соусом	140	12,7	13,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
332/2004	Макароны отварные	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
тгк№	Чай с сахаром	200	4,1	3,3	15	140		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	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
Обед		620	787,4										
	Овощная подгарнировка	60	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,5	7,75	16,75	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТГК№12/1	Плов "Золотинка" с индейкой	250	11,2	9,4	43,1	373	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
тгк№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		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	63	0,08					0,54	6,0
	расчет	810	18,1	17,7	109,95	868,5	0,379	18,3	1,2	1,08	56,1	152,9	48,6
	Итого		26,9	32,1	96,7	1362,0	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0

3-ий день, среда

Завтрак

	Овощная подгарнировка	50	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
тгк№54-5г-2020	Перловая каша	180	5,2	7	40,32	245	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
686/2004	Чай с лимоном	200/5			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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	595	22,2	18	87,52	696,1	0,499	6,76	0,8	0,98	44,4	514,48	44,06

Обед

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10/10	6,23	5,6	22,25	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя соус	140	13,2	15,2	8,6	212	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Рагу овощное	180	4	9	19	174,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ГТК	Компот из ягод	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	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	800	28,02	30,5	87,45	772,9	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
	Итого		50,22	48,5	174,97	1469,0	2,399	17,3	4,6	3,9	419,1	1288,8	97,9

4-ый день, четверг

Завтрак

311	Голень запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
3/3/2015	Картофельное пюре	180	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	595	23,1	19,0	84,3	688,8	0,68	1511,85	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1

Обед

135/2004	Суп из овощей со сметаной	250	12,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
23/8\100	Тефтели мясные	120	14,12	12,2	9,4	214	0,05	2,2	0,0	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
	Напиток из шиповника	200	0,2		15	60		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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	36,02	33,3	118,1	825,1	0,65	16,9	0,8	1,98	438,0	310,2	80,2
	Итого		59,12	52,3	202,4	1513,9	1,33	1528,8	2,0	3,6	647,8	534,7	110,3

5-ый день, пятница

Завтрак

	Овощная подгарнировка	60	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
416/1994	Шницель мясной	120	13,2	15,2	8,56	212	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3\2015	Рис припущенный	180	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
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 "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	610	22,1	19,9	94,7	727,6	0,949	27,6	1,9	1,5	245,0	385,0	54,4
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты со сметаной	250	4	6,3	44,5	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
	Соус Болоньезе	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Макароны отварные	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
тгк82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	119	64	0,4	1,9	0,3	23,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	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
	расчет	780	35,94	22,9	142,4	851,6	65,89	4,9	3,2	8,7	408,4	491,3	79,0
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	40	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
3\1	Голень запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
5/4\2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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	63	0,27				0,06	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
	расчет	595	17	17	74,6	680,0	0,649	16,45	1,0	3,2	346,2	361,48	100,51

Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№12/1	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	9,4	43,1	373	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	93	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,27				0,06	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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,6	137,7	841,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	Итого		38,69	33,6	212,3	1521,6	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	25	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
398/2004	Котлета рыбная с соусом	140	14,94	4,68	9	138,6		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре	180	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
54-5гп-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	595	23,54	12,5	114	636,9	0,449	23,5	1,2	3,08	441,1	724,1	105,0
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,5	7,75	16,75	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гтак№209	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Макароны отварные	180	6,12	7,38	42,3	264,3	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			0,4		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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	25,16	25,1	114	863,6	1,04	11,9	1,5	1,2	216,2	453,4	77,2

	Итого		26,66	25,3	123,0	1411,2	1,04	11,86	1,5	1,2	216,2	453,4	77,2
3-ий день, среда													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	60	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
тгк№	Бигус	240	12,2	9,4	43,2	467	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
686/2004	Чай с лимоном	200/5			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	565	16,1	10,0	81,5	682,3	0,449	18,2	0,9	1,3	22,3	271,1	36,2
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	3	26,2	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
ТТК 82/2002	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
693/2004	Какао на молоке	200	4,9	4	0,3	194		12,0			18,4	50	12,2
	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	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	930	31,3	32,4	94,7	975,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5
	ИТОГО		32,8	32,6	103,7	1403,9	1,04	83,3	0,5	1,4	438,1	354,4	93,5
4-ый день, четверг													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	45	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
тгк№412	Тефтели мясные	100	15,6	18,6	41,7	311	0,05	3,5	0,0	28	16,2	131,4	26,6
60/3\2015	Рис припущенный	180	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	63		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	550	34,2	23,0	115,3	770,3	0,329	29,9	0,9	28,8	53,1	334,5	58,4
Обед													

	Овощная подгарнированк	50	0,5	0,1	1,6	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
148/2004	Суп лапша домашняя с зеленью	250	2,8	5,8	13,9	173	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	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод	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	800	22,8	25,6	114,11	856,6	1,229	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8
	ИТОГО		57	48,6	229,4	1626,9	1,558	35,4	1,8	31,5	204,1	413,9	87,2
5-ый день, пятница													
Завтрак													
ТТК № 199	Индейка по-люблински	120	27,3	18,4	10,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Макаронны отварные	180	7,2	9,6	36,4	257,4				0,6	17,6	258,0	
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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	550	38,1	28,4	83,3	669,7	0,54	13,6	1,0	1,9	240,1	382,5	54,0
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	7,2	7	46,2	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№100	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
	Капуста тушеная	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	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	4,66	1,3		0,06	23,4	7,38
	расчет	800	26	29	114	865,4	0,87	8,5	2,3	4,4	415,9	154,8	77,3
	ИТОГО		64,1	57,4	197,3	1535,1	0,9	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)		56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8