

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4

Рустамова С.У.

Утверждаю:

Директор ООО "В Аппетит"

В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания (обед) обучающихся 1-4 классов  
второй смены на 2022-2023 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	
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
	Овощная подгарнировка	55	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
512\2015	Суп картофельный с крупой	200	3,1	3	38,1	196	0,11	3,6	1,0	8	24,6	58	11
ттк№21	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,5	9,5	3,7	183	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
тта№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126,1	64		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
	<b>расчет</b>	<b>755</b>	<b>25,19</b>	<b>20,0</b>	<b>222,3</b>	<b>743,5</b>	<b>1,229</b>	<b>21,1</b>	<b>2,7</b>	<b>12,5</b>	<b>223,0</b>	<b>294,12</b>	<b>90,33</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
	Овощная подгарнировка	60	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	210	2,9	2,5	31,54	196	0,01	0,8	0,3	154	34,5	8,9	0,2
ттк№12	Плов Золотинка с индейкой	200	12,2	9,4	43,12	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
639/2004	Компот с изюмом	200	1		27	27,4	110	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
	<b>расчет</b>	<b>720</b>	<b>20</b>	<b>12,4</b>	<b>123,6</b>	<b>819,9</b>	<b>110,4</b>	<b>19,0</b>	<b>1,2</b>	<b>159,9</b>	<b>56,8</b>	<b>275,5</b>	<b>195,6</b>
<b>3-ий день, среда</b>													
	Овощная подгарнировка	50	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



216/2004	Котлета Домашняя соус сметанный	120	15,6	18,6	9,7	275	0,6	2,4	0,4	0,2	192,0	156	0,05
541/2004	Рагу овощное	150	2,9	2,5	31	156	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
ттк№1-А	Компот из ягод	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
	<b>расчет</b>	<b>780</b>	<b>28,85</b>	<b>27,2</b>	<b>99,93</b>	<b>785,46</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>229,0</b>	<b>50,0</b>	<b>12,2</b>
4-ый день, четверг													
	Овощная подгарнировка	35	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
135/2004	Суп из овощей со сметаной	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3	2,4	34,5	8,9	0,2
214/2004	Тефтели мясные с соусом	120	14,12	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0,0	0,18	208,0	176,8	25
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
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	16,1	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>740</b>	<b>24,96</b>	<b>31,8</b>	<b>131,8</b>	<b>812,6</b>	<b>0,699</b>	<b>32,2</b>	<b>1,5</b>	<b>4,88</b>	<b>451,5</b>	<b>373,28</b>	<b>71,53</b>
5-ый день, пятница													
110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	192	0,01	0,8	0,3	0,15	34,5	8,9	0,2
ттк№	Соус Боланьезе	100	19,1	12,1	3,7	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
332/2004	Макароны с сыром	150	8	9	32	276	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
тта№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126,1	64		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
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>33,94</b>	<b>27,0</b>	<b>199,5</b>	<b>825,3</b>	<b>0,669</b>	<b>17,6</b>	<b>1,5</b>	<b>3,65</b>	<b>67,5</b>	<b>188,1</b>	<b>38,1</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
	Овощная подгарнировка	25	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/2004	Суп шпоре из разных овощей с гренками	200	4	6,8	44,5	243	0,9	1,9	0,6	6	216,3	19,8	22,4



ттк№12	Плов" Золотинка "со свиной	250	12,2	9,4	43,12	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
тта№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126,1	64		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
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>21,29</b>	<b>16,9</b>	<b>235,7</b>	<b>903,5</b>	<b>1,271</b>	<b>20,1</b>	<b>1,5</b>	<b>11,9</b>	<b>238,6</b>	<b>286,4</b>	<b>217,8</b>
2-ой день, вторник													
	Овощная подгарнировка	20	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	210	2,9	2,5	31,54	120	0,01	0,8	0,3	154	34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,4	148	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
332/2004	Макароньы 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
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>24,64</b>	<b>20,4</b>	<b>120,1</b>	<b>724,8</b>	<b>1,06</b>	<b>16,4</b>	<b>1,6</b>	<b>159,5</b>	<b>271,5</b>	<b>136,1</b>	<b>65,1</b>
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
159/2015	Зразы "Школьные"	120	12,2	16,57	235	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
693/2004	Какао на молоке	200	5	5	33	190		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	130	1,8	0,5	7	59,7	0,27	32,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>850</b>	<b>29,8</b>	<b>16,3</b>	<b>364,4</b>	<b>1113,0</b>	<b>1,002</b>	<b>36,2</b>	<b>1,6</b>	<b>7,8</b>	<b>247,3</b>	<b>213,1</b>	<b>229,7</b>
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 ягод	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
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>23,5</b>	<b>26,7</b>	<b>118,7</b>	<b>774,6</b>	<b>0,8</b>	<b>16,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,28</b>	<b>417,0</b>	<b>264,9</b>	<b>77,3</b>
<b>5-ый день, пятница</b>													
	Овощная подгарнировка	50	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Уха "Рыбачья"	200	7,2	7	48,6	122	0,01	0,8	0,3	2,8	34,5	8,9	0,2
тк№100	Котлета куринная	100	22,4	18,3	18,4	249	0,05	3,14	0,04	2,8	144,0	156,0	15,2
13/3\2015	Капуста припущенная	150	4,1	3,47	24,48	169,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
54-хп-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		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
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>39,4</b>	<b>29,4</b>	<b>137,0</b>	<b>771,9</b>	<b>0,779</b>	<b>20,2</b>	<b>1,5</b>	<b>7,9</b>	<b>387,5</b>	<b>353,0</b>	<b>67,7</b>
	<b>норма в день</b>		<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>705,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>0,14</b>	<b>2</b>	<b>220,0</b>	<b>330,0</b>	<b>50,0</b>
	<b>итого за 2 недели (среднее)</b>		<b>22,631</b>	<b>19</b>	<b>146,1</b>	<b>811,0</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>221,4</b>	<b>335,6</b>	<b>50,7</b>