

Согласовано:  
 Директором МАОУ СОШ №74  
 Рустамова.С.У.

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

**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания(обед)  
 обучающихся 5-11 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	Ca	P	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
	Овощная поджаренная	60	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
512/2015	Суп картофельный с крупой	250	3,1	3	38,1	193	0,01	0,8	0,3		34,6	8,9	0,2
ттк №12	Гуляш из свинины с отрубями	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
ттк №81/0 1	Напиток "Витошка"	200	0,57		16,38	93,2					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
	<b>расчет</b>	<b>840</b>	<b>26,07</b>	<b>18,4</b>	<b>86,4</b>	<b>841,2</b>	<b>1,56</b>	<b>11,5</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>339,2</b>	<b>334,0</b>	<b>102,0</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
	Овощная поджаренная	60	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3-6,2	21	179	179	0,01	0,8	0,3	0,35	208	178,8	15,2
ттк №12/1	Плов Золотинка с индейкой	250	12,2	9,4	453,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
54-бхн- 2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2					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
	<b>расчет</b>	<b>810</b>	<b>17,6</b>	<b>31,1</b>	<b>689,7</b>	<b>905,5</b>	<b>0,452</b>	<b>4,6</b>	<b>0,8</b>	<b>6,05</b>	<b>212,8</b>	<b>304,72</b>	<b>199,1</b>



3-ий день, среда													
139/2004	Суп картофельный с бобами и гречками	250/10\10	6,25	5,6	22,25	211	0,05	0,2	0,1		145,0	298,7	0,45
168/2004	Котлета Домашняя соус сметанный	140	13,2	15,2	8,6	212	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
541,2004	Рагу овощное	180	4	9	19	174,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ттак№	Компот ягодный	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
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>27,75</b>	<b>30,3</b>	<b>102,96</b>	<b>833,9</b>	<b>0,86</b>	<b>5,86</b>	<b>1,1</b>	<b>2,6</b>	<b>469,7</b>	<b>829,32</b>	<b>64,08</b>
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 с соусом	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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	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
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>27,74</b>	<b>32,4</b>	<b>134,81</b>	<b>903,6</b>	<b>0,49</b>	<b>6,4</b>	<b>1,2</b>	<b>2,4</b>	<b>416,5</b>	<b>487,8</b>	<b>76,28</b>
5-ый день, пятница													
	Овощная поджаренная	50	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
110/2004	Борщ из свежей капусты ,со сметаной	250	4	6,3	44,5	179	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттак№	Соус Болоньезе	100	21,23	8,6	18	165	0,08	2,3	0,5	1,4	297	265,0	43
ттак№82/2002	Макаронные изделия отварные	180	6,12	7,38	42,3	264	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
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	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>830</b>	<b>37,44</b>	<b>23,1</b>	<b>151,4</b>	<b>821,3</b>	<b>1,73</b>	<b>11,4</b>	<b>1,4</b>	<b>2,9</b>	<b>363,2</b>	<b>322,46</b>	<b>80,3</b>



## 2-ая неделя

## 1-ый день, понедельник

168/2004	Суп-пюре из разных овощей со сметаной с гренками	260	4	6,3	44,5	191	0,9	0,6	6	216,7	19,8		
тгк№12	Плов Золотинка со свиной	250	12,2	9,4	43,1	373	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ТГК 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	44	0,08	9,8	1,0			0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>880</b>	<b>22,69</b>	<b>16,6</b>	<b>137,7</b>	<b>794,6</b>	<b>2,432</b>	<b>19,6</b>	<b>2,5</b>	<b>11,9</b>	<b>228,6</b>	<b>163,4</b>	<b>194,8</b>

## 2-ой день, вторник

132/2004	Рассольник "Ленинградски" со сметаной	250	2,5	7,75	16,75	236	0,01	0,8	0,3	0,35	208	178,8	15,2
тгк№12	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Макаронь 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
	Слойка с малиной	40	1,5	0,19	9	44	0,08	6,36	1,2			0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>795</b>	<b>25,24</b>	<b>25,1</b>	<b>115,96</b>	<b>884,9</b>	<b>0,85</b>	<b>6,36</b>	<b>1,7</b>	<b>1,55</b>	<b>380,6</b>	<b>605,7</b>	<b>90,7</b>

## 3-ий день, среда

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	3	26,2	196	0,01	0,8	0,3		34,6	8,9	0,2
тгк№159/ 2015	Зразы "Школьные"	120	12,9	16,4	7,4	235	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
693/2004	Какао на молоке	200	4,9		4	0,3	194				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	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38



	<b>расчет</b>	920	31,3	28,2	112,8	803,1	194,7	17,5	2,8	6,9	216,4	206,22	219,5
4-ый день, четверг													
	Овощная подгарнировка	50	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
148/2004	Суп лапша домашняя	250/10	2,8	5,8	13,9	172	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
тгк№1-А	Компот из ягод	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
	<b>расчет</b>	810	23,8	25,7	121,5	849,6	0,84	5,5	0,8	2	239,5	69,8	42,3
5-ый день, пятница													
110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10/10	2,25	5,25	16,25	192	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
337/1982	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	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
	<b>расчет</b>	800	27,45	27,2	111,3	894,5	0,4	7,8	2,3	2,5	416,5	117,8	69,3
	<b>норма в день</b>		18	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
	<b>итого за 2 недели (среднее)</b>		38,8	29,4	96,3	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8