

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

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

**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания (завтрак) обучающихся 5-11 классов
 первой 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
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
4/13\2015	Бутерброд с маслом сливочным и	25\10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,0	0,2	0,1	100	0,05
54-19к-2020	Суп молочный вермешелевый	250	6,5	6,9	23	180,2	0,06	1,3	0,8	1,8	208	178,9	35,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка.	30	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Йогурт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	595	16,3	24,4	76,5	538,8	1,2	27,6	1,8	3,2	226,6	335,06	62,5
2-ой день, вторник													
	Овощная подгарнировка	50	0,5	0,03	0,48	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	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,12
332/2004	Макароны отварные	180	6,312	7,38	42,3	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
16/10\2015	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,27	1,9	0,5	0,6	0,06	3,08	7,48
	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	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	620	27,012	24,7	74,0	542,1	1,429	15,6	1,7	3,15	349,2	552,4	87,3
3-ий день, среда													
	Овощная подгарнировка	50	0,5	0,03	0,48	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
54-5г-2020	Перловая каша	180	5,2	7	40,32	245	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
685/2004	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8

	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
	расчет	595	25,8	18,42	86,2	675,1	0,749	48,2	1,2	7,28	151,6	475,5	69,2
4-ий день, четверг													
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
3/3\2015	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	159,7	0,4	4,656	0,1	0,2	116,0	20,6	6,5
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12			18,4	50	
	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	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	550	22,5	16,83	64,48	565,5	0,83	27,9	1,0	2,1	338,46	491,68	47,83
5-ый день, пятница													
	Овощная поджаренная	60	0,5	0,03	0,48	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
416/1994	Шницель с соусом	120	22,4	18,3	18,4	249	0,05	3,145	0,04	0	33,2	0,0	33,2
3\2005	Рис припущенный	180	4,4	4	44,5	285	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
684/2004	Чай с лимоном	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	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	610	30,9	22,8	75,0	747,3	0,809	27,6	0,7	2,2	192,7	0,54	110,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
	Овощная поджаренная	40	0,5	0,03	0,48	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	0,08	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
686/2004	Чай с лимоном	205			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	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
	расчет	595	24,3	19,92	87,88	661,0	0,489	26,4	1,3	3,3	516,9	845,1	119,4
2-ой день, вторник													
	Овощная поджаренная	25	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05

ттк№398/2004	Котлета рыбная с соусом	140	14,94	4,68	9	176		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре	180	4,3	7,2	44,5	264	0,4	4,656	0,1	0,2	116,0	20,6	6,5
54-5гн-2020	Чай с ягодой	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	44	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	595	23,54	12,4	84,3	620,0	0,759	28,2		3,1	548,9	664,7	100,9
3-ий день, среда													
	Овощная подгарнировка	60	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Бигус	240	12,2	9,4	43,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
686/2004	Чай с лимоном	205			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	555	16,1	9,9	80,4	647,0	0,371	18,2	0,9	5,9	22,3	266,62	195,4
4-ый день, четверг													
	Овощная подгарнировка	45	0,5	0,03	0,48	50	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№412	Тефтели мясные	100	15,6	18,6	41,7	311	0,05	2,2	0,0	0,18	208	176,8	25
60/3/2005	Рис припущенный	180	4,4	4	44,5	285	0,5	1,9	0	1,2	177	48	28
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	61,3		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	0,08					0,54	6,0
	расчет	575	24,1	23,1	123,2	812,6	0,909	18,5	0,9	2,18	403,5	378,4	78,6
5-ый день, пятница													
199/2003	Индейка по- любленски	120	22,4	18,3	18,4	249	0,05	3,145	0,04	0	33,2	0,0	33,2
332/2004	Макароны отварные	180	6,23	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3		5,3	22	322,5	43,2
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

