

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 74

Рустамова.С.У.

Утверждаю:

Директор ООО "В Appetit"

В.В. Роганов

Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания(завтрак) для 1-4 классов первой смены на 2022-2023 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Цени. 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													
31 982	Бутерброд с маслом сливочным ,с сыром	25/10/15	6	9	14	135	0,6	1,2	0,8	0,2	0,1	100	0,05
54-19к-2020	Суп молочный вермешелевый	200	6,5	6,9	23	180	0,9	1,9	0,8	140	208	176,8	35,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Йогурт	125	3,6	4	5,9	73	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет	565	16,3	19,9	57,9	446,0	1,9	19,5	1,7	140,4	342,5	347,4	54,2
2-ой день, вторник													
	Овощная подгарнировка	55	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
216/2004	Котлета Школьная с соусом красным	120	12,7	11,5	12,8	208,9	0,09		0,3	0,18	8,15	80	35,5
332/2004	Макаронны отварные	150	6,3	9,5	26,3	264	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
630/1994	Чай с молоком	200	1	2,3	7	112		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	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	14,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	575	24,3	23,9	71,6	731,7	1,039	16,8	1,7	1,73	70,6	343,2	64,8
3-ий день, среда													
1/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/25	3,9	7,7	23,5	179	0,4	1,2	0,5	2,2	208,0	178,8	15,2
ттк№	Торожный пудинг с соусом	220/50	27,5	19,7	25,8	258,5	0,08	12	0,5	2,2	204	48	27

684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	505	31,6	27,4	64,3	495,5	0,48	25,2	1,0	4,4	430,5	276,8	54,4
4-ый день, четверг													
тк№3/1	Голень в пряном соусе	100	15	11,2	9,5	245	0,08	2,3	0,4	0,6	204	41,8	34
тк№520/200 4	Пюре картофельное	150	5,8	11,2	57	212	0,1		0,7	2,4	43,8	9	0,01
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		2,1		696,7	0,54	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	14,3	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	500	24,6	22,9	96,78	622,3	0,53	28,6	3,7	3,6	963,0	104,42	53,59
5-ый день, пятница													
	Овощная подгарнировка	30	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
416/1994	Шницель с красным соусом	120	11,8	13,7	7,74	190,8	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
512/2004	Рис припущенный	150	3,6	6	37	220,5	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
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		4,5		1025,4	0,54	
	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	19,5	20,2	81,7	598,8	0,768	19,2	5,8	1,15	1087,9	360,6	29,4
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тк№89	Бутерброд "Школьный"	10\25/2 0	4,7	7,9	7,3	158	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
23/4\2015	Каша молочная "Дружба"	200	7,5	5,3	45,7	260	0	1,9		0,8	140,0	156,0	22,4
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,08	0,9		2,8	144	156	15,2
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	565	18,2	16,8	90,2	619,3	0,95	17	0,8	5,8	392,06	611,8	60,18
2-ой день, вторник													
тк№	Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,8	169	56,58	16,58	0,78	0,3	11,1	92,0	15,2
тк№520/200 4	Пюре картофельное	150	5,8	11,2	57	212	0,1		0,7	2,4	43,8	9	0,01

54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	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	44	0,08		2,0		73,4	0,54	
	расчет	500	28,1	20,5	91,1	546,3	57,03	28,6	2,0	3,3	73,4	154,6	34,8
3-ий день, среда													
3/13\2015	Батон "Золотинка"	50	5	6,6	14,1	135	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
тк№	Омлет с картофелем (Запеченный)	250	12,8	11,6	16,3	222	0,9	0	0,1	0	57	11,2	
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	18,2	18,2	39,2	417,0	0,909	14,4	0,5	0,2	75,5	161,2	12,3
4-ый день, четверг													
451/2004	Тефтели мясные	100	14,04	16,7	8,75	247,5	0,02		0,02	0,2	14	73,3	31,3
512/2004	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
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		0,3		222,9	0,54	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13,9	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	500	21,94	24,4	89,8	675,4	0,73	27,8	1,1	2,3	445,9	161,4	77,6
5-ый день, пятница													
	Овощная подгарнировка	40	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
209/20015	Поджарка из индейки	100	14,5	13,6	4,8	205	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
332/2004	Макароны отварные	150	6,3	9,5	26,3	264	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
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
	расчет	515	23,4	23,4	59,1	612,5	0,759	17,7	0,9	3,75	206,4	416,1	44,5
	норма в день		15,4	15,8	67,0	470,0	0,24	12,0	1	2	220,0	330,0	50,0
	итого за 2 недели (среднее)		16,2	19,6	68,0	533,3	0,3	13,0	1,55	2,5	256,1	335,6	54,2