

Одобрено:  
 Директором МАОУ СОШ с у.и.о.п.№74  
 Астамова.С.У.



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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания( завтрак и обед) для обучающихся  
 1-4 классов на 2023-2024учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
13/2015	Бутерброд с маслом сливочным	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
62/1994	Каша молочная пшеничная	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
84/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Йогурт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>14,7</b>	<b>23,7</b>	<b>73,8</b>	<b>512,6</b>	<b>1,08</b>	<b>18,46</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>	<b>223,0</b>	<b>403,4</b>	<b>76,55</b>
<b>Обед</b>													
12/2015	Суп картофельный с крупой	200	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
54/2015	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
гк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126	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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>24,29</b>	<b>19,9</b>	<b>231,4</b>	<b>706,3</b>	<b>1</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>275,9</b>	<b>108,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,99</b>	<b>43,6</b>	<b>305,2</b>	<b>1218,9</b>	<b>1,4</b>	<b>28,7</b>	<b>2,0</b>	<b>2,6</b>	<b>256,7</b>	<b>576,5</b>	<b>84,3</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
гк3	Соус Болоньезе	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
84/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		6,6	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	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38



	<b>расчет</b>	500	29,9	19,1	88,0	651,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0	
<b>Обед</b>														
5/2 2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2,5	7,75	16,75	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
тгк№12	Плов "Золотника" с индейкой (с булгуром) с овощами	200/30	9,76	7,52	34,56	373,6	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8	
54-6хн-2020	Компот с сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	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	
	<b>расчет</b>	705	18,46	16,2	115,81	864,1	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0	
<b>Итого за день</b>			48,36	35,3	203,8	1456,7	1,19	30,2	2,9	15,28	322,7	658,9	110,9	
3-ий день, среда														
<b>Завтрак</b>														
1/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2	
тгк№	Творожный пудинг с соусом	200/50	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2	
	<b>расчет</b>	535	31,6	27,4	54,3	505	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3	
<b>Обед</b>														
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	210	6,25	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4	
168/2003	Котлета-Домашняя с соусом	120	13,2	15,2	8,6	212	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2	
541/2004	Рагу из овощей	180	4	9	19	174,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7	
тгк	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	96	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	0,27				0,06	23,4	7,38	
<b>Итого за день</b>			760	33,1	27,6	63,3	741,8	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3
4-ый день, четверг														
<b>Завтрак</b>														
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27	
3/3/2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3	
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38	



	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	15,6			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>22</b>	<b>17,7</b>	<b>73,28</b>	<b>539,5</b>	<b>241,3</b>	<b>15,6</b>	<b>1,6</b>	<b>9,8</b>	<b>237,0</b>	<b>170,4</b>	<b>66,26</b>
<b>Обед</b>													
135/2004	Суп из овощей со сметаной	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
214/2004	Тефтели мясные	120	12,7	11,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	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
	Напиток из шиповника	200			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>730</b>	<b>23,9</b>	<b>31,4</b>	<b>130,8</b>	<b>782,9</b>	<b>0,73</b>	<b>21,4</b>	<b>1,3</b>	<b>2,28</b>	<b>451,5</b>	<b>273,3</b>	<b>71,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,9</b>	<b>49,1</b>	<b>204,1</b>	<b>1322,4</b>	<b>2,05</b>	<b>84,5</b>	<b>2,9</b>	<b>8,7</b>	<b>675,4</b>	<b>698,7</b>	<b>112,3</b>
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
ттк№	Батон с маслом сливочным и сыром	25/10\20	3,2	12	16,4	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк"	Каша рисовая молочная	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
ттк"	Какао напиток "Витошка" с витамином С	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>15,2</b>	<b>23,6</b>	<b>119,4</b>	<b>702,0</b>	<b>0,318</b>	<b>7,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,55</b>	<b>218,6</b>	<b>316,1</b>	<b>47,7</b>
<b>Обед</b>													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тткЗ	Соус Болоньезе	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Макароны отварные	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
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	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>32,34</b>	<b>27,5</b>	<b>84,1</b>	<b>799,9</b>	<b>1,53</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,55</b>	<b>290,5</b>	<b>563,9</b>	<b>62,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,54</b>	<b>51,1</b>	<b>203,5</b>	<b>1432,9</b>	<b>1,848</b>	<b>18,7</b>	<b>8,2</b>	<b>1,35</b>	<b>509,1</b>	<b>880,0</b>	<b>110,6</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
<b>Завтрак</b>													
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон, масло слив, повидло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2



23/4/2015	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	173	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	<b>расчет</b>	<b>565</b>	<b>13,39</b>	<b>10,4</b>	<b>90,8</b>	<b>503,3</b>	<b>0,95</b>	<b>27,1</b>	<b>0,8</b>	<b>5</b>	<b>270,5</b>	<b>505,8</b>	<b>50,0</b>
<b>Обед</b>													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	200	4	6,3	44,5	243	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тгк№12	Гюв "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	34,56	373,6	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
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	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>18,35</b>	<b>14,5</b>	<b>116,66</b>	<b>785,9</b>	<b>2,35</b>	<b>9,1</b>	<b>1,5</b>	<b>7,08</b>	<b>228,2</b>	<b>140,2</b>	<b>41,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,74</b>	<b>24,9</b>	<b>207,46</b>	<b>1289,2</b>	<b>3,3</b>	<b>36,2</b>	<b>2,3</b>	<b>12,08</b>	<b>498,7</b>	<b>646,0</b>	<b>91,7</b>
2-ой день, вторник													
<b>Завтрак</b>													
тгк№	Суфле из рыбы	100	14,94	4,68	9	138,6	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
3/3/2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Чай с сахаром	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					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>22,34</b>	<b>11,2</b>	<b>76,28</b>	<b>524,4</b>	<b>0,72</b>	<b>14,7</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>55,6</b>	<b>171,8</b>	<b>65,98</b>
<b>Обед</b>													
5/2 2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,9	2,5	31,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№209	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,4	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Макаронь отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>24,64</b>	<b>18,7</b>	<b>133,31</b>	<b>724,8</b>	<b>0,65</b>	<b>2,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,4</b>	<b>204,4</b>	<b>70,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,98</b>	<b>29,9</b>	<b>209,6</b>	<b>1249,2</b>	<b>0,65</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,4</b>	<b>204,4</b>	<b>70,8</b>
3-ий день, среда													



**Завтрак**

	Батон "Золотинка"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
тты№	Омлет с картофелем (запеченный)	250	14,5	14,5	20,3	277,5	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	500	19,29	17,4	41,1	439,5	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3

**Обед**

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,9	3,5	35,5	169	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
5\4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
тгк	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	808	27,6	30,9	136,3	803,6	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0
	<b>Итого за день</b>		46,89	48,3	177,4	1243,1	1,32	77,8	1,5	57,74	482,7	378,3	92,2

4-ый день, четверг

**Завтрак**

4/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
262/1994	Каша молочная пшеничная	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Йогурт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	<b>расчет</b>	560	14,7	23,7	73,8	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55

**Обед**

148/2004	Суп лапша домашняя с зеленью	200	12,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
436/2004	Жаркое по-домашнему	200	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	50	3,8	0,6	25	123	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
	<b>расчет</b>	675	34,3	32,5	156,51	916,9	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8
	<b>Итого за день</b>		49	56,2	230,31	1429,5	2,3	24,0	8,2	5,5	373,9	482,8	105,3

5-ый день, пятница

**Завтрак**

тк№100	Котлета куриная с отрубями	100	22,5	18,3	18,4	249	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
332/2004	Макаронь отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01

684/2004	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>31,7</b>	<b>25,1</b>	<b>93,7</b>	<b>650,5</b>	<b>0,33</b>	<b>15,15</b>	<b>1,2</b>	<b>9,4</b>	<b>206,3</b>	<b>218,1</b>	<b>34,79</b>
<b>Обед</b>													
гтк№131/1 994	Уха "Рыбачья"	210	7,2	7	48,6	122	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гтк№	Бигус	250	12,1	9,5	13,4	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
54-5хл- 2020	Компот из жураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>24,5</b>	<b>17,1</b>	<b>107</b>	<b>477,5</b>	<b>0,64</b>	<b>14</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>207,0</b>	<b>241,38</b>	<b>82,16</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,2</b>	<b>42,2</b>	<b>200,7</b>	<b>1128,0</b>	<b>0,64</b>	<b>14,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>207,0</b>	<b>241,4</b>	<b>82,2</b>
<b>Норма в день</b>			<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>516,0</b>	<b>876,0</b>	<b>114,0</b>
<b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>			<b>45,6</b>	<b>46,7</b>	<b>178,9</b>	<b>1432,6</b>	<b>1,2</b>	<b>42,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>532,0</b>	<b>895,0</b>	<b>115,6</b>