

Согласовано:  
 Директором МАОУ СОШ с у.и.о.п. №74  
 Рустамова С.У.



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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания(обед)  
 обучающихся 5-11 классов второй смены на 2023-2024 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,		
		Выход, г	Белки, г	Жиры .г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
512\2015	Суп картофельный с крупой	260	3,1	3	38,1	193	0,01	0,8	0,3		34,6	8,9	0,2
тгк№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 с овощами	180/20	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	119	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>810</b>	<b>25,19</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>													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10\20	2,5	7,75	16,75	211	0,01	0,8	0,3	0,35	208	178,8	15,2
тгк№12/1	Плов Золотинка с индейкой (Булгур) с овощами	250	12,2	9,4	453,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
54-6хн- 2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,87	0,6	25	122	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>805</b>	<b>20,57</b>	<b>17,9</b>	<b>531,0</b>	<b>954,2</b>	<b>0,372</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>
<b>3-ий день, среда</b>													



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	
ттк№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
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	119	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>849,6</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
ттк№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	50	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
ттк№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 "Витошка"	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	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>925</b>	<b>31,3</b>	<b>28,2</b>	<b>112,8</b>	<b>803,1</b>	<b>194,7</b>	<b>17,5</b>	<b>2,8</b>	<b>6,9</b>	<b>216,4</b>	<b>206,22</b>	<b>219,5</b>



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
ТТК 82/2002	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	119	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>800</b>	<b>28,04</b>	<b>30,5</b>	<b>87,45</b>	<b>821,9</b>	<b>1,76</b>	<b>11,86</b>	<b>1,1</b>	<b>2,8</b>	<b>467,7</b>	<b>828,86</b>	<b>67,48</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	14,2	12,2	9,4	214	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
5/4/2015	Каша гречневая вязкая с овощами	180/30	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>805</b>	<b>26,94</b>	<b>33,3</b>	<b>134,71</b>	<b>877,1</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													
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
ттк№	Соус Болонье	100	21,23	8,6	18	165	0,08	2,3	0,5	1,4	297	265,0	43
ттк№82/2 002	Макароны отварные с овощами	180/50	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	119	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>35,94</b>	<b>22,9</b>	<b>142,4</b>	<b>832,3</b>	<b>1,74</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													



541/2004	Рагу овощное	180	4	9	19	174,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	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	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>28,02</b>	<b>30,5</b>	<b>87,45</b>	<b>772,9</b>	<b>1,9</b>	<b>10,6</b>	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>374,7</b>	<b>774,3</b>	<b>53,8</b>
	<b>Итого</b>		<b>49,72</b>	<b>48,4</b>	<b>173,37</b>	<b>1419,0</b>	<b>2,39</b>	<b>14,9</b>	<b>4,2</b>	<b>3,7</b>	<b>419,0</b>	<b>1188,8</b>	<b>97,8</b>

4-ый день, четверг

**Завтрак**

3\1	Голень запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
3/3/2015	Картофельное пюре	180	4,7	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
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	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>19,0</b>	<b>90,5</b>	<b>686,8</b>	<b>0,68</b>	<b>1470,87</b>	<b>1,2</b>	<b>3,36</b>	<b>177,3</b>	<b>293,5</b>	<b>83,1</b>

**Обед**

135/2004	Суп из овощей со сметаной	250	12,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
23/8\100	Тефтели мясные с соусом	120	14,12	12,2	9,4	214	0,05	2,2	0,0	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	Каша гречневая вязкая с овощами	180/30	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
	Напиток из шиповника	200	0,2		15	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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>36,02</b>	<b>33,3</b>	<b>118,1</b>	<b>825,1</b>	<b>0,65</b>	<b>16,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,98</b>	<b>438,0</b>	<b>310,2</b>	<b>80,2</b>
	<b>Итого</b>		<b>58,92</b>	<b>52,3</b>	<b>208,6</b>	<b>1511,9</b>	<b>1,33</b>	<b>1487,8</b>	<b>2,0</b>	<b>3,6</b>	<b>647,8</b>	<b>534,7</b>	<b>110,3</b>

5-ый день, пятница

**Завтрак**

416/1994	Шницель мясной с соусом	120	13,2	15,2	8,56	212	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3/2015	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2

4-ый день, четверг													
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	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,69		1,4	204	48	28
гтк№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>	<b>805</b>	<b>22,3</b>	<b>25,5</b>	<b>112,5</b>	<b>805,6</b>	<b>0,76</b>	<b>5,5</b>	<b>0,8</b>	<b>2</b>	<b>239,5</b>	<b>69,8</b>	<b>42,3</b>
5-ый день, пятница													
гтк№131/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7,2	7	46,2	122	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гтк№12	Бигус	200	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
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	2	1,6			0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>23,1</b>	<b>17,0</b>	<b>103,0</b>	<b>865,4</b>	<b>0,45</b>	<b>2,0</b>	<b>2,9</b>	<b>0,6</b>	<b>189,5</b>	<b>177,8</b>	<b>69,3</b>
	<b>норма в день</b>		<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>542,6</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>240,0</b>	<b>360,0</b>	<b>60,0</b>
	<b>итого за 2 недели (среднее)</b>		<b>38,8</b>	<b>29,4</b>	<b>96,3</b>	<b>632,1</b>	<b>1,02</b>	<b>19,0</b>	<b>0,9</b>	<b>2,53</b>	<b>241,1</b>	<b>472,0</b>	<b>67,8</b>