

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

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

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



№ 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	Са	Р	Мг
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
3/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/10	6,2	3,2	15,9	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
262/1994	Каша молочная пшенная	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
	яблоко	120	0,5	0,4	11,1	56	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет	560	13,7	10,1	74,8	507,3	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк №19/4	Макаронник	250	8,2	6,4	0,4	278	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		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

	расчет	500	13,7	7,2	49,4	521,0	0,55	12,0	1,2	12,6	62,3	85,5	27,0
3-ий день, среда													
Завтрак													
1\2004	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
ттк№206	Творожный пудинг с соусом	200/50	32,3	18,4	34	433	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
	расчет	535	36,4	26,1	62,5	620	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
4-ый день, четверг													
Завтрак													
ттк№	Биточек мясной	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
	расчет	500	22	17,7	73,28	539,5	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26
5-ый день, пятница													
Завтрак													
ттк№3/198 2	Батон с маслом сливочным и сыром	25/5\10	6,2	3,2	15,9	123	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк262/199 4"	Каша рисовая молочная	200	7,3	60,9	44,5	258	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
	расчет	505	20,8	68,2	121,4	599,0	0,318	7,2	1,1	3,55	218,6	316,1	47,7
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло слив. повидло)	10/20/25	4,7	7,9	7,3	158	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
ттк№35/20 03	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	7,4	5,3	45,7	260	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	0,5	0,4	11,1	56	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	565	16,7	16,9	88,8	614	0,95	27,1	0,8	5	270,5	505,8	50,0

2-ой день, вторник													
Завтрак													
тк№43/20 03	Суфле "Рыбка"	100	13,8	11,7	9,57	198	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
520/2004	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2		125	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					0,54	6,0
	расчет	500	21	18,2	193,07	581,8	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98
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
тк№157	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
54-5гг- 2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	19,29	17,4	41,1	439,5	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
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 пшеница	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
	Фрукт свежий	110	0,5	0,4	11,1	56	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	560	13,3	23,8	72,4	507,3	0,95	27,1	0,8	2,6	223,0	505,8	77,48
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	Макароны 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
	расчет	505	31,7	25,1	93,7	650,5	0,33	15,15	1,2	9,4	206,3	218,1	34,79
	Норма в день		15,4	15,8	67,0	470,0	0,24	12,0	1,0	2	220,0	330,0	50,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6