

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



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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся первой смены
 5-11 классов на 2023-2024 учебный 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
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№1/2004	Бутерброд с сыром	25\10	4,3	3	11	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная пшениная	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Яблоко	120	0,5	0,4	11	56	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	13,3	10,1	78,8	551,3	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№219	Чикен Болл	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Макароны отварные с овощами	180/20	5,2	10,9	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
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	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Итого	575	23	28,6	93,2	824,5	0,8	16,5	0,7	2,4	186,7	448	77,6
3-ий день, среда													
Завтрак													

193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,3	7,2	44,5	264,6		12			18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	585	20,8	18,1	90,1	665,7	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76
4-ый день, четверг													
Завтрак													
3\1	Котлета мясная	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	4,3	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
	расчет	550	22,9	19,0	90,5	686,8	0,68	1470,87	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1
5-ый день, пятница													
Завтрак													
416/1994	Шницель мясной с соусом	120	11	19,3	5,3	242	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,3	7,2	44,5	264,6		12			18,4	50	12,2
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
	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	580	19,3	27,1	89,8	687,2	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТТК№1212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55

510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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				0,06	23,4	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
	расчет	550	17	17	67	548,5	0,68	15,1	1,3	1,8	349,5	280,48	109,96
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№43/2003	Суфле "Рыбка"	100	13,8	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре с овощами	180/30	5,8	11,2	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
54-5гн-2020	Чай ягодный	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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	550	23,4	23,4	114	594,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№	Биточек мясной	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12			18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	565	24,62	19,3	103,2	731,1	0,4	24,2	0,6	1,8	187,5	240,6	83,3
4-ый день, четверг													
Завтрак													
ттк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным	25\10	3,9	7,7	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная пшеница	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0

	Яблоко	120	0,5	0,4	11	56	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	550	34,2	14,8	81,3	551,3	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,5	83,5
5-ый день, пятница													
Завтрак													
гтк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	13,3	5,9	7,1	140	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Макароны отварные с овощами	180/30	5,2	10,4	30,7	257,4				0,6	17,6	258,0	
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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	22,1	16,8	74,3	560,7	0,54	13,6	1,0	1,9	240,1	382,5	54,0
Норма в день			18,00	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
Итого за 2 недели (среднее)			56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8