

Согласовано
 Директором МАОУ СОШ с.ч.п. №74
 Рустамова.С.У.



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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (обед) для обучающихся
 второй смены 1-4 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	Са	Р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
134/2004	Суп крестьянский с крупой	200	3	6,2	21	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	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
ттк№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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	700	24,19	23,1	214,3	706,3	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (с булгуром) с овощами	200/30	27,1	17,7	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-6хп-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
	расчет	705	36,3	24,8	127,2	837,5	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0
3-ий день, среда													
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками	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
332/2004	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
ттк	Компот из ягод	200	0,4	0,15	31,6	128	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
	расчет	705	28,45	27,6	119,25	832,8	1,59	12,9	1,9	6,98	359,9	506,5	44,6
4-ый день, четверг													
Завтрак													
Обед													
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
461/2003	Тефтели мясные с соусом	120	19,8	22	17,4	226	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	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
	расчет	730	31	41,9	135,4	800,1	0,73	21,4	1,3	2,28	451,5	273,3	71,5
5-ый день, пятница													
Завтрак													
Обед													
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
тткН-К№1	Чикен-Бол	100	13,2	17,2	9,4	213	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
	расчет	700	26,34	32,6	89,8	824,9	1,53	11,5	1,6	1,55	290,5	563,9	62,9
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
168/2004	Суп-поре из разных овощей с гречками со сметаной	200/10	4	6,3	44,5	243	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№443/2 004	Плов "Золотника" со свиной	250	9,76	7,52	34,56	373,6	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8

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
	расчет	700	18,35	14,5	116,66	785,9	2,35	9,1	1,5	7,08	228,2	140,2	41,8
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	21	117	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк №209	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,4	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Макаронные отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
705/2004	Напиток из пивовника	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
	расчет	710	24,74	22,4	122,81	721,8	0,65	2,0	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8
3-ий день, среда													
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" с соусом	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	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
ттк	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	110	0,5	0,4	11,1	56	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	805	26,2	31,0	134,9	788,3	1,3	24,8	1,1	4,38	447,6	392,2	79,0
4-ый день, четверг													
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
	расчет	675	34,3	32,5	156,51	916,9	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8

5-ый день, пятница

Завтрак

тыл№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
	расчет	505	125,4	15,8	67	705,0	0,33	15,15	1,2	9,4	206,3	218,1	34,79
	Норма в день		15,4	15,8	67,0	705,0	0,24	12,0	0,1	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