

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



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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания( завтрак и обед) для обучающихся  
 1-4 классов на 2024-2025учебный 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
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
тк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
35/2003	Каша молочная "Дружба"	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	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>													
134/2004	Суп крестьянскийс крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	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	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126	64		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>710</b>	<b>25,19</b>	<b>21,3</b>	<b>225,8</b>	<b>746,5</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>39,89</b>	<b>45,0</b>	<b>299,6</b>	<b>1259,1</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>													
ттк219	Чикен-Болл (филе кури)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
684/2004	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

	<b>расчет</b>	500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
<b>Обед</b>													
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (с булгуром) с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	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>	715	49,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0
<b>Итого за день</b>			72,4	47,5	217,7	1456,7	1,19	30,2	2,9	15,28	322,7	658,9	110,9
<b>3-ий день, среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
тгк№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
тгк№	Творожный пудинг с соусом	220/50	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>	505	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 гречками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета-Домашняя (свинина, мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Рагу из овощей	180	1,3	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тгк699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	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
<b>Итого за день</b>			760	33,1	27,6	63,3	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3
<b>4-ый день, четверг</b>													
<b>Завтрак</b>													
тгк:416/1994	Биточек мясной (свинина, мясо птицы)	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520/2004	Картофельное пюре	150	5,8	11,2	57	212	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>24,2</b>	<b>22,9</b>	<b>93,28</b>	<b>531,0</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 с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гтк№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	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		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>710</b>	<b>25,24</b>	<b>30,8</b>	<b>142,2</b>	<b>840,3</b>	<b>0,73</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>252,5</b>	<b>101,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,44</b>	<b>53,7</b>	<b>235,5</b>	<b>1371,3</b>	<b>2,05</b>	<b>84,5</b>	<b>3,5</b>	<b>8,7</b>	<b>675,4</b>	<b>698,7</b>	<b>112,3</b>
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
гтк№3\198 2	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
гтк"262\19 94	Каша рисовая молочная	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
гтк"	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
гтк№416/1 994	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфаллс( макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
гтк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126	64		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>700</b>	<b>32,34</b>	<b>27,5</b>	<b>194,0</b>	<b>799,9</b>	<b>0,63</b>	<b>17,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,35</b>	<b>300,9</b>	<b>610,4</b>	<b>70,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,54</b>	<b>51,1</b>	<b>313,4</b>	<b>1432,9</b>	<b>0,948</b>	<b>24,7</b>	<b>8,2</b>	<b>1,35</b>	<b>519,5</b>	<b>926,5</b>	<b>118,6</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	6,87	7,3	39	257	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
630/1994	Чай с молоком	200	3,1	3,2	18	110		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>14,26</b>	<b>11,7</b>	<b>97,5</b>	<b>557,3</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-поре из разных овощей с гренками со сметной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тгк№208	Плов "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	41,76	411	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>17,95</b>	<b>14</b>	<b>102,36</b>	<b>759,3</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>32,21</b>	<b>25,7</b>	<b>199,86</b>	<b>1316,6</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№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
3/3/2015	Картофельное поре	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	0,4		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>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,85</b>	<b>583,8</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>													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макарони отварные спиралька)	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>38,34</b>	<b>29,7</b>	<b>248,51</b>	<b>910,3</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>		59,54	47,9	325,4	1494,1	0,65	2	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8
3-ий день, среда													
<b>Завтрак</b>													
	Батон "Золотинка"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
ттк№	Омлет с картофелем (запеченный)	250	14,5	14,5	20,3	375	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	537,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
<b>Обед</b>													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	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
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	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	1340,6	1,32	77,8	1,5	57,74	482,7	378,3	92,2
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
4/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
121/2009	Каша молочная ячневая	200	6	5,3	30,7	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	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	13,9	22,5	71,7	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
<b>Обед</b>													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№	Жаркое по домашнему	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК	Компот из сухофруктов	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	24,1	10,1	96,41	909,6	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8
	<b>Итого за день</b>		38	32,6	168,11	1422,2	2,3	24,0	8,2	5,5	373,9	482,8	105,3
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													

тк№498/20 04	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
512/2014	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
686/2004	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>24,3</b>	<b>21,1</b>	<b>99,6</b>	<b>707,6</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>													
тк№181/1 994	Уха "Рыбацкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№282/2 003	Индейка по-любленски	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хп- 2020	Компот из кураги	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>700</b>	<b>33,8</b>	<b>33,5</b>	<b>85</b>	<b>862,7</b>	<b>0,65</b>	<b>14</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>250,8</b>	<b>250,38</b>	<b>82,17</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,1</b>	<b>54,6</b>	<b>184,6</b>	<b>1570,3</b>	<b>0,65</b>	<b>14,0</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>250,8</b>	<b>250,4</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>