

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ су.и.б.п.№74

Рустамова.С.У.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся  
1-4 классов на 2024-2025 учебный год**

| № сб/р год                    | Наименование блюда                             | Пищевые вещества |             |             |             | Энерг. Цени. Ккал | Витамины, мг |              |            |            | Минеральные вещества, мг |              |              |
|-------------------------------|--|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|
|                               |  | Выход, г         | Белки, г    | Жиры, г     | Углевод, мг |                   | В1           | С            | А          | Е          | Ca                       | P            | Mg           |
| <b>1-ая неделя</b>            |  |                  |             |             |             |                   |              |              |            |            |                          |              |              |
| <b>1-ый день, понедельник</b> |  |                  |             |             |             |                   |              |              |            |            |                          |              |              |
| <b>Завтрак</b>                |  |                  |             |             |             |                   |              |              |            |            |                          |              |              |
| ттк1\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>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 (макаронь 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         |
|                               | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами    | 25               | 3,8         | 0,6         | 25          | 122               | 0,27         |              | 0,5        | 0,6        | 0,06                     | 3,08         | 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>3-ий день, среда</b>       |   |          |       |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |
| <b>Завтрак</b>                |   |          |       |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |
| 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№                          | 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>4-ый день, четверг</b>     |   |          |       |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |
| <b>Завтрак</b>                |   |          |       |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |
| ттк:416/19<br>94              | 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-<br>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>                                     | 500      | 24,2  | 22,9 | 93,28 | 531,0 | 241,3 | 15,6 | 1,6 | 9,8  | 237,0 | 170,4 | 66,26 |
| <b>5-ый день, пятница</b>     |   |          |       |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |
| <b>Завтрак</b>                |   |          |       |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |
| тк№№3\19<br>98                | 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  |
| ттк"262\19<br>94              | Каша рисовая молочная                             | 200      | 4,7   | 7,5  | 42    | 296   | 0,009 | 2,4  | 0,4 | 0,05 | 204,0 | 187,4 | 28    |
| ттк"                          | Какао напиток "Витгошка" 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>                                     | 505      | 15,2  | 23,6 | 119,4 | 702,0 | 0,318 | 7,2  | 1,1 | 3,55 | 218,6 | 316,1 | 47,7  |
| <b>2-ая неделя</b>            |   |          |       |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |
| <b>1-ый день, понедельник</b> |   |          |       |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |
| <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>                                     | 565      | 14,26 | 11,7 | 97,5  | 557,3 | 0,95  | 27,1 | 0,8 | 5    | 270,5 | 505,8 | 50,0  |



| 2-ой день, вторник |   |            |              |             |              |               |             |              |            |              |              |              |              |
|--------------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак            |   |            |              |             |              |               |             |              |            |              |              |              |              |
| ттк№43/20<br>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 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        | 0,4          |             | 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> |
| 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          |
| 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-<br>2020    | Чай ягодный                                 | 200        | 0,4          |             | 8,78         | 60            |             | 12,0         |            |              | 18,4         | 50           | 12,2         |
|                    | <b>расчет</b>                               | <b>500</b> | <b>19,29</b> | <b>17,4</b> | <b>41,1</b>  | <b>537,0</b>  | <b>0,02</b> | <b>32,8</b>  | <b>0,4</b> | <b>53,36</b> | <b>35,1</b>  | <b>85,7</b>  | <b>13,3</b>  |
| 4-ый день, четверг |   |            |              |             |              |               |             |              |            |              |              |              |              |
| Завтрак            |   |            |              |             |              |               |             |              |            |              |              |              |              |
| 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>                               | <b>560</b> | <b>13,9</b>  | <b>22,5</b> | <b>71,7</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> |
| 5-ый день, пятница |   |            |              |             |              |               |             |              |            |              |              |              |              |
| Завтрак            |   |            |              |             |              |               |             |              |            |              |              |              |              |
| ттк№498/20<br>04   | Котлета куриная с орубями                   | 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>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> |