

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 167

Бабич.Э.А.



*с.р.в.*

Утверждаю:

Директор ООО "В Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для детей 1-4 классов  
на 2021-2022 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
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
4/13\2015	Бутиерброд с маслом сливочным, сыром	25\5/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
8/4\2015	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,2	6,09	44,5	258,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
16/10\2015	Чай с молоком	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>		<b>17</b>	<b>23,6</b>	<b>98,0</b>	<b>616,9</b>	<b>1,35</b>	<b>18,46</b>	<b>1,4</b>	<b>3,4</b>	<b>223,0</b>	<b>406,48</b>	<b>83,93</b>
<b>Обед</b>													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,8	3	26,3	150	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
6/9\2011	Запеканка картофельная с курой и овощами	200	25,65	5,6	32,5	290	0,04	7,8		0,7	7,6	226,0	17
ТТК 1-А	Компот из клубники	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>		<b>32,25</b>	<b>9,1</b>	<b>111,9</b>	<b>675,3</b>	<b>0,86</b>	<b>8,96</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	<b>42,5</b>	<b>284,8</b>	<b>39,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,25</b>	<b>32,7</b>	<b>209,9</b>	<b>1292,2</b>	<b>1,26</b>	<b>28,7</b>	<b>0,9</b>	<b>2,6</b>	<b>256,7</b>	<b>576,5</b>	<b>84,3</b>



	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200	6,25	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
тк№168	Котлета Домашняя	90	11,8	13,7	7,7	108,9	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Капуста тушеная	150	4,2	3,47	24,48	169,2	0,08	0,9		0,8	14,0	56,0	10,9
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	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>Итого за день</b>			<b>33,1</b>	<b>27,6</b>	<b>63,3</b>	<b>489,5</b>	<b>2,05</b>	<b>32,2</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>675,4</b>	<b>728,8</b>	<b>84,3</b>
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
498/2004	Котлета рубленая из филе куриного	90	12,8	10,6	15	209,6	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
3/3\2015	Пюре картофельное	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	2,4	43,8	9	0,01
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	13,2	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>22,05</b>	<b>18,1</b>	<b>87,7</b>	<b>618,4</b>	<b>0,959</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>5,4</b>	<b>266,4</b>	<b>233,48</b>	<b>54,02</b>
<b>Обед</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
135/2004	Суп из овощей со сметаной	200	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
214/2004	Тефтели мясные	90	12,7	11,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
3/4\2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,3	171	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>		<b>25,39</b>	<b>32,2</b>	<b>138,0</b>	<b>879,5</b>	<b>0,699</b>	<b>73,7</b>	<b>1,8</b>	<b>2,18</b>	<b>429,7</b>	<b>364,2</b>	<b>68,8</b>



	Батон "Золотинка"	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>		<b>15,88</b>	<b>10,8</b>	<b>105,23</b>	<b>571,4</b>	<b>1,03</b>	<b>27,1</b>	<b>0,8</b>	<b>5</b>	<b>270,5</b>	<b>506,3</b>	<b>56,0</b>
<b>Обед</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	4	6,3	44,5	243	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№12	Плов "Золотинка"	200	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 "Золотой шар"	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>18,8</b>	<b>15,3</b>	<b>117,56</b>	<b>810,9</b>	<b>2,359</b>	<b>11,5</b>	<b>1,9</b>	<b>7,28</b>	<b>228,3</b>	<b>240,2</b>	<b>41,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,68</b>	<b>26,1</b>	<b>222,79</b>	<b>1382,3</b>	<b>3,389</b>	<b>38,6</b>	<b>2,7</b>	<b>12,28</b>	<b>498,8</b>	<b>746,6</b>	<b>97,8</b>
2-ой день, вторник													
<b>Завтрак</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
398/2004	Котлета рыбная	90	14,94	4,68	9	138,6	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
3/3/2015	Пюре картофельное	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>		<b>22,59</b>	<b>12</b>	<b>83,4</b>	<b>547,4</b>	<b>0,729</b>	<b>17,1</b>	<b>1,3</b>	<b>4,5</b>	<b>55,6</b>	<b>271,8</b>	<b>66,03</b>
<b>Обед</b>													
5/2 2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,9	2,5	31,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,4	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Макароны отварные	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>24,64</b>	<b>18,7</b>	<b>133,31</b>	<b>724,8</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>		<b>47,23</b>	<b>30,7</b>	<b>216,7</b>	<b>1272,2</b>	<b>0,65</b>	<b>2</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,4</b>	<b>204,4</b>	<b>70,8</b>
3-ий день, среда													
<b>Завтрак</b>													
3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	10\25	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
477/1983	Омлет натуральный	145/5	12,8	10,6	15	209,6	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>		<b>19,09</b>	<b>13,8</b>	<b>54,7</b>	<b>432,9</b>	<b>0,68</b>	<b>23,0</b>	<b>1,4</b>	<b>4,7</b>	<b>222,6</b>	<b>135,6</b>	<b>46,7</b>
<b>Обед</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,9	3,5	35,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
215/2004	Биточек мясной	90	12,7	13,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
512/2004	Рис припущенный	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	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				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	140	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>		<b>26,14</b>	<b>24,7</b>	<b>136,3</b>	<b>804,9</b>	<b>2,119</b>	<b>80,2</b>	<b>1,6</b>	<b>3,28</b>	<b>265,3</b>	<b>385,0</b>	<b>63,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,23</b>	<b>38,5</b>	<b>191,0</b>	<b>1237,8</b>	<b>2,799</b>	<b>77,8</b>	<b>3,0</b>	<b>7,98</b>	<b>487,8</b>	<b>520,6</b>	<b>110,6</b>
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
451/2004	Котлета мясная	90	15,6	18,6	9,7	275	0,056	2,2	6	2,8	15,4	0,1	29,5
13/3\2015	Капуста тушеная	150	4,1	3,47	24,487	169,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
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	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>		<b>23,1</b>	<b>23,4</b>	<b>71,787</b>	<b>634,5</b>	<b>0,775</b>	<b>18,5</b>	<b>7,2</b>	<b>5,1</b>	<b>224,4</b>	<b>188,2</b>	<b>81,8</b>
<b>Обед</b>													
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 клубники	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>		<b>32,4</b>	<b>32,2</b>	<b>144,01</b>	<b>855,2</b>	<b>1,22</b>	<b>5,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>150,9</b>	<b>79,4</b>	<b>28,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,5</b>	<b>55,6</b>	<b>215,8</b>	<b>1489,7</b>	<b>1,995</b>	<b>24,0</b>	<b>8,2</b>	<b>7,8</b>	<b>375,4</b>	<b>267,6</b>	<b>110,6</b>
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
199/2003	Индейка по-любленски	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 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
	<b>расчет</b>		<b>30,25</b>	<b>25,6</b>	<b>82,1</b>	<b>613,8</b>	<b>0,339</b>	<b>17,55</b>	<b>1,6</b>	<b>9,6</b>	<b>206,3</b>	<b>318,08</b>	<b>34,84</b>
<b>Обед</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7,2	7	48,6	122	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
91/2003	Биточек паровой из индейки	90	22,5	12,8	9,9	180,8	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
5/4/2015	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 1-А	Компот из вишни	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>		<b>38,45</b>	<b>27,9</b>	<b>144,91</b>	<b>734,1</b>	<b>1,269</b>	<b>6,36</b>	<b>1,5</b>	<b>7</b>	<b>369,5</b>	<b>349,28</b>	<b>64,29</b>

Итого за день	68,7	53,5	227,0	1347,9	1,269	6,4	1,5	7	369,5	349,3	64,3
Норма в день	38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
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