

Согласовано:

Директором: МАОУ СОШ №167

Ольшевская Т. Ю.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак) для обучающихся  
1-4 классов на 2024-2025 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>													
ттк №1/199 8	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
35/2004	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	6,5	32,8	260	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
686/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	60		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	120	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>559,3</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>													
ттк 219	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 (макаронны 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
3-ий день, среда													
<b>Завтрак</b>													
1/13\2015	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
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
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	37	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>		500	24,2	22,9	73,28	531,0	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
ттк№111/2023	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	14,5	7	2,5	131	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
512/2004	Рис припущенный	150	3,5	5,2	36,5	206	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
ттк"	Какао напиток "Витошка" с витамином С	200	3,5	3,5	36	110	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	25,3	16,3	100,0	569,0	0,319	4,8	1,4	9,5	58,4	137,7	19,7
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	5	5,9	25,6	173	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	12,39	10,3	84,1	473,3	0,95	27,1	0,8	5	270,5	505,8	50,0
2-ой день, вторник													



<b>Завтрак</b>													
ттк№	Рыба с овощами	100	12,4	8,3	4,1	139	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
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
	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>22</b>	<b>20</b>	<b>91,38</b>	<b>516,3</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													
<b>Завтрак</b>													
	Багон "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	311	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>	<b>500</b>	<b>19,29</b>	<b>17,4</b>	<b>41,1</b>	<b>473,0</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													
<b>Завтрак</b>													
4/13\2015	Бутерброд с маслом сливочным	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
262/1994	Каша молочная ячневая	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	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>
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
тк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
512/2004	Рис припущенный	150	3,5	5,2	36,5	206	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
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>23,5</b>	<b>19,1</b>	<b>91,6</b>	<b>649,0</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>14,3</b>	<b>16,0</b>	<b>167,5</b>	<b>470,0</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>