

Согласовано:

Директором: МАОУ СОШ №167

Ольшевская Т.Ю.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (обед) 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	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
134/2004	Суп крестьянский с крупой с филе курицы	200/10	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	5,4	8,1	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	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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	710	25,09	24,4	208,7	740,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9
2-ой день, вторник													
Обед													
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№	Рыба под пряным соусом	100	12,1	5,6	5,6	142	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
512/2004	Рис припущенный	150	3,5	5,2	36,5	206	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
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
	расчет	705	24	17,1	120,3	838,5	0,63	13,1	2,1	8,2	119,4	166,7	55,3
3-ий день, среда													
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками с мясом	210	6,5	5,7	23	173,7	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	1,32	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тгк699/	Напиток 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
	расчет	705	24,82	27,7	123,7	949	1,58	15,3	1,2	1,13	360,0	604,5	54,3
4-ый день, четверг													
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	7	22	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№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	6,8	32,4	171	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	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
	расчет	710	25,24	24,0	123,8	806,1	0,73	15,9	1,9	2,1	397,5	252,5	101,5
5-ый день, пятница													
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,6	6,2	8,9	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк3	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фарфалле (макароны бантики отварные)	150	5,2	10,4	30,7	225		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
631/2004	Кампот из яблок	200	1	0	27,6	110	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	31,4	29,2	92,4	806,3	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-пюре из разных овощей с гренками со сметаной	200	3,56	5,8	23	243	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тгк№12	Плов "Золотинка" со свининой	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	17,91	14	95,16	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	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	15,1	16,8	18,6	275	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
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
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
	расчет	710	27,74	29,7	128,01	903,8	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 с мясом	200	2,1	7,1	21	212	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
510/2004	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	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	805	26,8	34,5	121,8	846,6	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0
4-ый день, четверг													
Обед													
135/2004	Суп-лапша домашняя с зеленью	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
6/9/2011	Запеканка картофельная	200	30	7	40,7	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
699/2004	Напиток из ягод	200	0,4		31,61	128	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	725	41,3	14,3	120,81	914,9	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8
5-ый день, пятница													
Обед													
ттк№181/1 994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2

ттк№282/2 003	Индейка по-любленски	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
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
54-5хн- 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
	расчет	770	33,6	31,6	93,5	898,0	0,65	14	2,3	6,6	250,8	250,38	82,17
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	705,0	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