

Согласовано:

Директором: МАОУ СОШ №167

Ольшевская.Т.Ю.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и 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	Углевод, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№1/1998	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
	расчет	560	14,7	23,7	73,8	559,3	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
Обед													
134/2004	Суп крестьянский с крупой с филе кури	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
	Итого за день		39,79	48,1	282,5	1299,8	1,4	28,7	2,0	2,6	256,7	576,5	84,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													
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 (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
--	--	----	-----	-----	----	-----	------	--	-----	-----	------	------	------

	расчет	500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
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
Итого за день			47	41,0	218,1	1456,7	1,26	27,4	3,7	22	385,7	670,1	116,2
3-ий день, среда													
Завтрак													
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
	расчет	505	31,6	27,4	54,3	505	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками 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
ттк699/	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
Итого за день		760	33,1	27,6	63,3	741,8	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3
4-ый день, четверг													
Завтрак													
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
	расчет	500	24,2	22,9	73,28	531,0	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26
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
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	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
	Итого за день		49,44	46,9	197,1	1337,1	2,05	84,5	3,5	8,7	675,4	698,7	112,3
5-ый день, пятница													
Завтрак													
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
	расчет	505	25,3	16,3	100,0	569,0	0,319	4,8	1,4	9,5	58,4	137,7	19,7
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
ттк3	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
	Итого за день		56,7	45,5	192,4	1432,9	1,849	16,3	8,2	1,35	348,9	701,6	82,6
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон, масло сливочное, 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
	расчет	565	12,39	10,3	84,1	473,3	0,95	27,1	0,8	5	270,5	505,8	50,0
Обед													
168/2004	Суп-поре из разных овощей с гренками со сметаной	200	3,56	5,8	23	243	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№12	Плов "Золотинка" со свиной	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
	Итого за день		30,3	24,3	179,26	1259,2	3,3	36,2	2,3	12,08	498,7	646,0	91,7
2-ой день, вторник													
Завтрак													
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 поре	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
	расчет	500	22	20	91,38	516,3	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98
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 (макаронны 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
	Итого за день		49,74	49,7	219,4	1420,1	0,65	2	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8
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
тгк№	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
	расчет	500	19,29	17,4	41,1	473,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
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
тгк"	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
	Итого за день		46,09	51,9	162,9	1319,6	1,32	77,8	1,5	57,74	482,7	378,3	92,2
4-ый день, четверг													
Завтрак													
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
	расчет	560	14,7	23,7	73,8	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
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
	Итого за день		56	38	194,61	1427,5	2,3	24,0	8,2	5,5	373,9	482,8	105,3
5-ый день, пятница													
Завтрак													
тгк№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
	расчет	505	23,5	19,1	91,6	649,0	0,33	15,15	1,2	9,4	206,3	218,1	34,79
Обед													
ТТК№181/19 94	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№282/20 03	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 (макарон 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
	Итого за день		57,1	50,7	185,1	1547,0	0,65	14,0	2,3	6,6	250,8	250,4	82,2
	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