

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ№168

Вяткина.Т.О.

Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания(завтрак) для 1-4 классов
первой смены на 2023-2024 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,		
		Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ттк№	Бутерброд с сыром	25\10	5,8	16,9	14	178	0,6	1,2	0,8	0,2	0,1	100	0,05
262/1994	Кашам молочная пшеничная	200	6,8	6,3	32,8	215,3	0,9	1,9	0,8	140	208	176,8	35,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Йогурт	125	3,6	4	5,9	73	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет	565	16,4	27,2	67,7	524,3	1,9	19,5	1,7	140,4	342,5	347,4	54,2
2-ой день, вторник													
ттк№	Сосу "Болоньеза"	100	19,2	12,1	3,7	188	0,09		0,3	0,18	8,15	80	35,5
332/2004	Макароньы отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
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	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	14,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	575	28,4	18,9	79,0	589,1	1,03	14,4	1,3	1,53	70,5	243,2	64,8
3-ий день, среда													
1/13\2015	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	23,5	179	0,4	1,2	0,5	2,2	208,0	178,8	15,2
ттк№	Торожный пудинг с соусом	220\30	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12	0,5	2,2	204	48	27
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	505	31,6	27,4	64,3	555	0,48	25,2	1,0	4,4	430,5	276,8	54,4



4-ый день, четверг													
ттк№3/1	Голень, в пряном соусе	100	15	11,2	9,5	171	0,08	2,3	0,4	0,6	204	41,8	34
тк№520/200 4	Пюре картофельное	150	5,8	11,2	57	212	0,1		0,7	2,4	43,8	9	0,01
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		2,1		696,7	0,54	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	14,3	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	500	24,6	22,9	96,78	548,3	0,53	28,6	3,7	3,6	963,0	104,42	53,59
5-ый день, пятница													
ттк№	Батон с маслом сливочным с сыром	25/10\2 0	3,2	12	16,4	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Каша рисовая молочная	200	4,7\	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		4,5		1007,0	0,54	
	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	505	10,1	23,5	115,9	685,3	0,768	7,2	5,8	1,15	1051,1	310,6	17,2
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тк№89	Бутерброд"Школьный"	10\25/2 0	4,7	7,9	7,3	158	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
23/4\2015	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,9	25,6	173	0	1,9		0,8	140,0	156,0	22,4
ттк№	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,08	0,9		2,8	144	156	15,2
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	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	590	17,6	17,7	82,6	593,6	1,22	17	0,8	5,8	392,12	614,88	67,56
2-ой день, вторник													
ттк№	Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,8	169	56,58	16,58	0,78	0,3	11,1	92,0	15,2
тк№520/200 4	Пюре картофельное	150	5,8	11,2	57	212	0,1		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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		2,0		73,4	0,54	
	расчет	500	27,9	20,5	97,3	544,3	57,03	28,6	2,0	3,3	73,4	154,6	34,8
3-ий день, среда													
3/13\2015	Батон "Золотинка"	50.	5	6,6	14,1	135	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Омлет с картофелем (Запеченный)	250	12,8	11,6	16,3	222	0,9	0	0,1	0	57	11,2	
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	18,2	18,2	39,2	417,0	0,909	14,4	0,5	0,2	75,5	161,2	12,3
4-ый день, четверг													
1-ый день, понедельник													
ттк№	Бутерброд с сыром	25\10	5,8	16,9	14	178	0,6	1,2	0,8	0,2	0,1	100	0,05
262/1994	Кашам молочная пшенная	200	6,8	6,3	32,8	215,3	0,9	1,9	0,8	140	208	176,8	35,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Йогурт	125	3,6	4	5,9	73	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет	525	16,4	27,2	67,7	524,3	1,9	19,5	1,7	140,4	342,5	347,4	54,2
5-ый день, пятница													
209/20015	Котлета куриная с отрубями	100	14,5	13,6	4,8	205	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
332/2004	Макаронны отварные	150	6,3	9,5	26,3	264	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			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	500	24,8	23,4	71,1	649,0	0,75	15,3	0,5	3,55	206,3	316,1	44,5
	норма в день		15,4	15,8	67,0	470,0	0,24	12,0	1	2	220,0	330,0	50,0
	итого за 2 недели (среднее)		16,2	19,6	68,0	533,3	0,3	13,0	1,55	2,5	256,1	335,6	54,2