

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ№168
 Вяткина.Т.О.

Утверждаю:
 Директор ООО "Аппетит"
 В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания (обед) обучающихся 1-4 классов
 второй 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	
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
512\2015	Суп картофельный с крупой	200	3,1	3	38,1	196	0,11	3,6	1,0	8	24,6	58	11
ттк№21	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,5	9,5	3,7	183	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
3,4\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
тта№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126,1	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	700	24,69	19,9	221,8	719,3	1,22	18,7	2,3	12,3	223,0	194,12	90,28
2-ой день, вторник													
5/2\2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,9	2,5	31,54	196	0,01	0,8	0,3	154	34,5	8,9	0,2
ттк№12	Плов Золотинка с индейкой (с булгура) с овощами	200/30	12,2	9,4	43,12	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
639/2004	Компот из сухофруктов	200	1		27	27,4	110	12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	715	21,4	12,7	135,7	856,4	110,4	16,6	0,8	159,7	56,8	175,5	195,6
3-ий день, среда													
139/2004	Суп картофельный с бобами с гречками	210	6,25	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
216/2004	Котлета Домашняя соус сметанный	120	15,6	18,6	9,7	275	0,6	2,4	0,4	0,2	192,0	156	0,05
541/2004	Рагу овощное	150	2,9	2,5	31	156	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3

ттк№82/200 2	Напиток"Витошка"	200	1,9	0,15	16,1	96		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	730	30,05	27,3	100,6	799,3	0	12	0	0	229,0	50,0	12,2
4-ый день, четверг													
135/2004	Суп из овощей со сметаной	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3	2,4	34,5	8,9	0,2
214/2004	Тефтели мясные с соусом	120	14,12	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0,0	0,18	208,0	176,8	25
3,4/2015	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
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131		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	730	26,36	32,1	143,8	849,1	0,69	16,1	1,1	4,68	451,5	273,28	71,48
5-ый день, пятница													
110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	192	0,01	0,8	0,3	0,15	34,5	8,9	0,2
ттк№	Соус Боланьезе	100	19,1	12,1	3,7	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
332/2004	Макароны отварные	150	5	9	32	276	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
тта№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126,1	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	700	30,94	27,0	199,5	825,3	0,669	17,6	1,5	3,65	67,5	188,1	38,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
168/2004	Суп пюре из разных овощей с гренками	200	4	6,8	44,5	243	0,9	1,9	0,6	6	216,3	19,8	22,4
ттк№12	Плов" Золотинка "со свиной	250	12,2	9,4	43,12	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
тта№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126,1	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0

	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	700	20,79	16,8	235,2	879,3	1,262	17,7	1,1	11,7	238,6	186,4	217,8
2-ой день, вторник													
5/2\2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,9	2,5	31,54	120	0,01	0,8	0,3	154	34,5	8,9	0,2
тгк№209	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,4	148	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
332/2004	Макаронны отварные	150	5,2	7,9	22,08	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	710	24,64	20,4	120,1	724,8	1,06	16,4	1,6	159,5	271,5	136,1	65,1
3-ий день, среда													
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
159/2015	Зразы "Школьные"	120	12,2	16,57 5	235	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
3,4\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
тгк№	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	18,5	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	113	1,8	0,5	7	59,7	0,27	32,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	808	26,8	14,6	358,4	975,0	0,922	36,2	1,6	7,8	247,3	212,6	223,7
4-ый день, четверг													
148/2004	Суп лапша домашняя с зеленью	200	4	7	20,3	141	0,4	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
436/2004	Жаркое по-домашнему	250	15,7	19,2	45,5	398,3	0,05	2,2	0,0	0,18	208,0	176,8	25
тгк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	700	23,5	#####	118,7	774,6	0,8	16,1	0,8	2,28	417,0	264,9	77,3
5-ый день, пятница													
тгк№	Уха "Рыбацкая"	200	7,2	7	48,6	122	0,01	0,8	0,3	2,8	34,5	8,9	0,2

тгк№	Бигус	200	12,1	9,5	13,4	148	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
54-хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	700	24,5	17,1	107,0	477,5	0,76	14,0	1,3	5,6	257,0	110,5	52,8
	норма в день		15,4	15,8	67,0	705,0	0,24	12,0	0,14	2	220,0	330,0	50,0
	итого за 2 недели (среднее)		21,139	#####	145,1	811,0	0,3	13,0	0,8	2,5	221,4	335,6	50,7