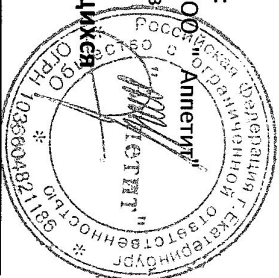


Утверждаю:
Директор ОО
В.В. Романов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обед) для обучающихся
1-4 классов на 2024-2025 учебный год**

№ с/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-ый день, понедельник														
1-ая неделя														
Обед														
13/4/2004	Супп крестьянский крупной с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	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	Капша гречневая вязкая	150	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7	
тгк№82	Напиток "Витолка"	200	1,19	0,15	126	64		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	25,19	21,3	225,8	746,5	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	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
тгк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (с бульоном)с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8	
54-бон-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	715	49,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0	
3-ий день, среда														
Обед														
13/9/2004	Супп картофельный с бобовыми с приправами с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	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
тгк№520/	Картофельное пюре	180	4,5	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тгкб99/2004	Компот 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	715	21,5	22	100,7	775,3	1,53	15,1	1,1	1,13	215,0	305,8	53,9
4-ый день, четверг													
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№212	Ульяш 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
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	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	30,8	142,2	840,3	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	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№416/194	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфалле(макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тгк82/2002	Напиток "Виттошка"	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	33,34	27,5	84,1	799,9	1,53	11,5	1,6	1,55	290,5	563,9	62,9
2-ая неделя													
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с грибами со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тгк№208	Грив "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
тгк82/2002	Напиток "Виттошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2

[illegible]

Обел													
гг№18/1/1 994	Уха "Рыбацкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гг№282/2 003	Индейка по-любленски	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	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	700	33,8	33,5	85	862,7	0,65	14	2,3	6,6	250,8	250,38	82,17
	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