

Согласовано: *Александров*
 Директор: МАОУ СОШ №48
 Пичугиной Л.Б.

Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак) для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

Утверждаю:
 Директор ООД "Аллея"
 В.В. Роганов

| № 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№2\1998 | Бутерброд с сыром с маслом | 25\10/10 | 5,8 | 16,8 | 13,5 | 178 | 0,6 | 1,2 | 0,8 | 1,8 | 208 | 178,6 | 35,5 | | | | |
| 262\1994 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 6,8 | 6,5 | 32,8 | 215,3 | 0,08 | 0,9 | 0,8 | 140 | 156 | 22,4 | | | | | |
| 684\2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | 18,4 | 50 | 12,2 | | | | | |
| | Батон Золотинка | 30 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 | | | | | |
| | Фрукт свежий | 120 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 | | | | |
| | расчет | 585 | 16,2 | 23,8 | 82,8 | 556,6 | 1,03 | 14,1 | 0,8 | 2,6 | 366,5 | 408,54 | 83,5 | | | | |
| 2-ой день, вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк№2\19 | Чикен-Болл(чикен-болл) | 100 | 12,3 | 16,9 | 13,5 | 178 | 0,05 | 0,145 | 0,05 | 1,2 | 150,6 | 137,0 | 45,6 | | | | |
| 332\2004 | Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки) | 180\20 | 5,2 | 10,4 | 30,7 | 225 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | 0,6 | 17,6 | 258,0 | 6,45 | | | | |
| 684\2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | | | 50 | 12,2 | | | | |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 63 | 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 | 585 | 23 | 28,1 | 93,2 | 646,0 | 0,8 | 16,505 | 0,7 | 2,4 | 186,7 | 448,62 | 77,6 | | | | |
| 3-ий день, среда | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 193/2004 | Филе куриное тушенное в смет соусе | 100 | 16,5 | 10,9 | 8,9 | 216,8 | 0,09 | | 0,3 | 0,18 | 8,15 | 80 | 10,6 |
| 60/3/2015 | Рис припущенный с овощами | 180/30 | 4,4 | 4 | 44,5 | 285 | | 12 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/5 | | | 15,2 | 60 | | 12 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "чувовской", обогащенный | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 63 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | ЙОДОМ | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 12,15 | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | |
| | расчет | 550 | 24,4 | 22,9 | 103,0 | 634,8 | 0,68 | 1436,79 | 1,2 | 3,36 | 177,3 | 293,5 | 83,1 |
| 5-ый день, пятница | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 416/1994 | Шницель мясной с соусом | 120 | 15 | 11,3 | 9,5 | 240,5 | 0,4 | 1,2 | 0,5 | 0,1 | 208 | 178,8 | 15,2 |
| 60/3/2015 | Рис припущенный с овощами | 180/30 | 4,4 | 4 | 44,5 | 285 | | 12 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| 684/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | |
| | расчет | 580 | 23,4 | 15,9 | 94,0 | 706,1 | 0,94 | 25,2 | 1,5 | 1,3 | 244,9 | 285,0 | 54,4 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№498/2004 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 16 | 13,3 | 15,1 | 262 | 0,27 | 1,6 | 0,5 | 0,7 | 204 | 48 | 27 |

4-ый день, четверг

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 416/1994 | Биточек мясной (свинина) | 120 | 15 | 11,3 | 9,5 | 240,5 | 0,05 | 0,15 | 0,05 | 1,2 | 150,6 | 137 | 45,5 |
| 520/2004 | Картофельное пюре | 180 | 5,8 | 11,12 | 57 | 212 | 0,09 | | 0,3 | 0,18 | 8,15 | 80 | 10,6 |
| 684/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "чувовской", обогащенный | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 63 | 0,27 | | 0,4 | 1,38 | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | ЙОДОМ | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 12,15 | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | |
| | расчет | 550 | 24,4 | 22,9 | 103,0 | 634,8 | 0,68 | 1436,79 | 1,2 | 3,36 | 177,3 | 293,5 | 83,1 |

5-ый день, пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 416/1994 | Шницель мясной с соусом | 120 | 15 | 11,3 | 9,5 | 240,5 | 0,4 | 1,2 | 0,5 | 0,1 | 208 | 178,8 | 15,2 |
| 60/3/2015 | Рис припущенный с овощами | 180/30 | 4,4 | 4 | 44,5 | 285 | | 12 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| 684/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | |
| | расчет | 580 | 23,4 | 15,9 | 94,0 | 706,1 | 0,94 | 25,2 | 1,5 | 1,3 | 244,9 | 285,0 | 54,4 |

Завтрак

2-ая неделя

1-ый день, понедельник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------|-----|----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|----|----|
| ТТК№498/2004 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 16 | 13,3 | 15,1 | 262 | 0,27 | 1,6 | 0,5 | 0,7 | 204 | 48 | 27 |
|--------------|----------------------------|-----|----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|----|----|

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 332/2004 | Фузили отварные(макаронны отварные спиральки) | 180/30 | 7,2 | 9,6 | 36,4 | 257,4 | | | | 0,6 | 17,6 | 258,0 | |
| 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 "чувовской", обогащенный ЙОДОМ | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 560 | 26,8 | 23,4 | 88,0 | 682,7 | 0,54 | 13,6 | 1,0 | 1,9 | 240,1 | 382,5 | 54,0 |

2-ой день, вторник

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№43/2003 | Суфле "Рыбка" | 100 | 13,87 | 11,7 | 9,57 | 198 | | 1,3 | | 1,4 | 297 | 265,0 | 37 |
| 3/3/2015 | Картофельное пюре с овощами | 180/30 | 4,3 | 7,2 | 44,5 | 264 | 0,09 | | 0,3 | 0,18 | 8,15 | 80 | 10,6 |
| 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 "чувовской", обогащенный ЙОДОМ | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 63 | 0,08 | 7,8 | | 0,7 | 117,4 | 226,0 | 37,8 |
| | расчет | 560 | 21,77 | 19,39 | 114 | 644,3 | 0,44 | 21,1 | 0,8 | 2,88 | 441,0 | 624,1 | 105,0 |

3-ий день, среда

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№16/1994 | Биточек мясной (свинина) | 120 | 15 | 11,3 | 43,2 | 214 | 240,5 | 3,8 | 0,0 | 0,5 | 3,8 | 117,5 | 10,6 |
| 512/2004 | Рис припущенный с овощами | 180/30 | 4,32 | 7,2 | 44,5 | 264,6 | | 12 | | 18,4 | 5 | | 12,2 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/5 | | | 15,2 | 60 | | 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 |
| | Хлеб "чувовской", обогащенный ЙОДОМ | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | | | | | 0,54 | 6,0 |
| | расчет | 585 | 24,62 | 19,3 | 136,9 | 704,6 | 240,85 | 27,8 | 0,5 | 19,5 | 27,3 | 171,1 | 48,4 |

4-ый день, четверг

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------|-----|------|------|-------|------|------|-----|-----|------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№1/1998 | Бутерброд с маслом сливочным с сыром | 25\10 | 5,8 | 16,8 | 13,5 | 178 | 0,6 | 1,2 | 0,8 | 1,8 | 208 | 178,6 | 35,5 |
| 262/1994 | Каша молочная ячневая | 200 | 6,8 | 6,5 | 32,8 | 215,3 | 0,08 | 0,9 | | 0,8 | 140 | 156 | 22,4 |
| 684/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------|
| | Батон Золотинка | 30 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | | | | | | 0,54 | 6,0 |
| | Фрукт свежий | 120 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | | | | | 0,06 | 23,4 |
| | расчет | 585 | 34,2 | 23,8 | 82,8 | 556,6 | 1,03 | 14,1 | 0,8 | 2,6 | 366,5 | 408,5 | 83,5 | |
| 5-ый день, пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| тг№498/2004 | Колгета куриная с отрубями | 100 | 16 | 13,3 | 15,1 | 262 | 0,27 | 1,6 | 0,5 | 0,7 | 204 | 48 | 27 | |
| 512/2004 | Рис припущенный с овощами | 180/30 | 4,32 | 7,2 | 44,5 | 264,6 | | 12 | | 18,4 | 5 | | 12,2 | |
| 684/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | | 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 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 | |
| | расчет | 560 | 17 | 17 | 96,1 | 708,9 | 0,54 | 25,6 | 1,0 | 19,7 | 227,5 | 124,48 | 66,16 | |
| | Норма в день | | 45,00 | 46,0 | 191,5 | 1356,6 | 0,7 | 35,0 | 0,5 | 6 | 600,0 | 900,0 | 150,0 | |
| | Итого за 2 недели (среднее) | | 56 | 51,4 | 192,3 | 1411,3 | 1,4 | 37,6 | 1,4 | 8,4 | 765,0 | 934,5 | 167,8 | |