

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

Утверждено:
 Директор ООО "Аптеки"
 В.В. Рогонов

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	Са	Р	Мг					
1-ая неделя																		
Завтрак																		
тк№1\2004	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					
35/2003	Каша молочная "Дружба"	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 свежий	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																		
134/2004	Суп крестьянскийс крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2					
тк№2\12	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	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7					
тк№82	Напиток "Витошка"	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					
	Итого за день		39,89	45,0	299,6	1259,1	1,4	28,7	2,0	2,6	256,7	576,5	84,3					
2-ой день, вторник																		
Завтрак																		
тк2\19	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 (макаронь 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	Расходник "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 булгуром) с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28		3,4	90,4	22,8	
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	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	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	50,0	
Итого за день			72,4	47,5	217,7	1456,7	1,19	30,2	2,9	15,28	322,7	658,9	110,9		
		3-ий день, среда													
		Завтрак													
тгк№1/2004	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		
тгк№	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 грибами 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		
541/2004	Рагу из овощей	180	1,3	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7		
тгк699/2004	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		
	Итого за день	760	33,1	27,6	63,3	948,0	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3		
		4-ый день, четверг													
		Завтрак													
тгк:416/1994	Виточек 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	57	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		

ТК № 89	Бульерброд "Школьный" (батон, масло слив, 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	6,87	7,3	39	257	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	14,26	11,7	97,5	557,3	0,95	27,1	0,8	5	270,5	505,8	50,0
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№208	Плов "Золотинка" со свинойной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витопшка"	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	17,95	14	102,36	759,3	2,35	9,1	1,5	7,08	228,2	140,2	41,8
Итого за день			32,21	25,7	199,86	1316,6	3,3	36,2	2,3	12,08	498,7	646,0	91,7
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№43/20 03	Суфле Рыбка"	100	13,8	11,7	9,57	198	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
3/3/2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	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	21,2	18,2	76,85	583,8	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98
Обед													
132/2004	Расоольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронь 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	38,34	29,7	248,51	910,3	0,65	2,0	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8

Итого за день		59,54	47,9	325,4	1494,1	0,65	2	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8
3-ий день, среда												
Завтрак												
ТК№	Батон "Золотинка"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5
54-5тн-2020	Омлет с картофелем (запеченный)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2
	Чай яблочный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50
	расчет	500	19,29	17,4	41,1	537,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7
	Обед											
124/2004	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5
ТТК"	Какао напиток "Витопка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4
	расчет	808	27,6	30,9	136,3	803,6	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6
	Итого за день		46,89	48,3	177,4	1340,6	1,32	77,8	1,5	57,74	482,7	378,3
	4-ый день, четверг											
Завтрак												
4/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8
121/2009	Каша молочная ячневая	200	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50
	Фрукт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6
	расчет	560	13,9	22,5	71,7	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4
	Обед											
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9
6/9/2011	Запеканка картофельная	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4
	расчет	675	24,1	10,1	96,41	909,6	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4
	Итого за день		38	32,6	168,11	1422,2	2,3	24,0	8,2	5,5	373,9	482,8
	5-ый день, пятница											
Завтрак												

тгк№498/20 04	Коллета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
512/2014	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
686/2004	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	24,3	21,1	99,6	707,6	0,33	15,15	1,2	9,4	206,3	218,1	34,79
Обед													
тгк№181/1 994	Уха "Рыбачка"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№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 (макаронны 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
	Итого за день		58,1	54,6	184,6	1570,3	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