

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №148:3

Левинская.М.К.



Утверждаю:

Директор: ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся 5-11 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	Жир ы, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
35/2003	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						
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>16,2</b>	<b>23,8</b>	<b>82,8</b>	<b>556,6</b>	<b>1,03</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,5</b>	<b>408,54</b>	<b>83,5</b>
<b>Обед</b>													
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"	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	63	0,08					0,54	6,0
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>17,7</b>	<b>24,0</b>	<b>91,8</b>	<b>824,5</b>	<b>1,11</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,5</b>	<b>409,08</b>	<b>89,5</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк№219	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(макароны 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			18,4	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
<b>Итого</b>		<b>575</b>	<b>21,5</b>	<b>24,6</b>	<b>116,8</b>	<b>824,5</b>	<b>1,38</b>	<b>14,1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,2</b>	<b>366,5</b>	<b>412,16</b>	<b>96,9</b>
<b>Обед</b>													
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой с овощами	250	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ткк№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>20</b>	<b>24,72</b>	<b>123,76</b>	<b>853,2</b>	<b>0,37</b>	<b>15,9</b>	<b>2,1</b>	<b>4,08</b>	<b>422,6</b>	<b>152,9</b>	<b>48,6</b>
<b>Итого</b>			<b>26,9</b>	<b>32,1</b>	<b>96,7</b>	<b>1362,0</b>	<b>0,84</b>	<b>33,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,05</b>	<b>396,6</b>	<b>537,6</b>	<b>91,0</b>
3-ий день, среда													
<b>Завтрак</b>													
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 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
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>20,9</b>	<b>14,9</b>	<b>90,1</b>	<b>686,1</b>	<b>0,09</b>	<b>12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,18</b>	<b>45,1</b>	<b>206,48</b>	<b>49,76</b>
<b>Обед</b>													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(свинина, мясо птицы) соус	140	13,2	15,23	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28

541/2004	Рагу овощное	180	1,3	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	Компот из ягод	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	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	25,59	27,67	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
	Итого		46,49	42,57	198,3	1614,4	1,99	22,6	4,1	3,1	419,8	980,8	103,6
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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	24,4	22,9	103,0	634,8	0,68	1436,79	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№705\2004	Напиток из шиповника	200	0,2		15	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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
	Итого		48,1	48,0	192,0	1406,9	1,37	1452,7	2,8	3,6	647,8	534,7	110,3
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 витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	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
	<b>расчет</b>	<b>580</b>	<b>23,4</b>	<b>15,9</b>	<b>94,0</b>	<b>706,1</b>	<b>0,94</b>	<b>25,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>244,9</b>	<b>285,0</b>	<b>54,4</b>
<b>Обед</b>													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавление морской капусты со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№306	Чахохбили	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макароны, бантики)	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ттк82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	119	64	0,4	1,9	0,3	23,4	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
	<b>расчет</b>	<b>830</b>	<b>34,54</b>	<b>22,82</b>	<b>106,8</b>	<b>851,6</b>	<b>65,89</b>	<b>4,9</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>408,4</b>	<b>491,3</b>	<b>79,0</b>
<b>Завтрак</b>													
<b>2-ая неделя</b>													
1-ый день, понедельник													
<b>Завтрак</b>													
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	Фузилли отварные (макароны 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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>26,8</b>	<b>23,4</b>	<b>88,0</b>	<b>682,7</b>	<b>0,54</b>	<b>13,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>240,1</b>	<b>382,5</b>	<b>54,0</b>
<b>Обед</b>													
168/2004	Суп поре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8

ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	93	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>870</b>	<b>21,69</b>	<b>16,64</b>	<b>137,7</b>	<b>879,6</b>	<b>2,62</b>	<b>71,0</b>	<b>1,5</b>	<b>7,08</b>	<b>227,9</b>	<b>163,6</b>	<b>49,1</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,49</b>	<b>40</b>	<b>225,7</b>	<b>1524,3</b>	<b>2,3</b>	<b>30,5</b>	<b>1,5</b>	<b>5,15</b>	<b>687,4</b>	<b>739,2</b>	<b>112,3</b>
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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>21,77</b>	<b>19,39</b>	<b>114</b>	<b>644,3</b>	<b>0,44</b>	<b>21,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,88</b>	<b>441,0</b>	<b>624,1</b>	<b>105,0</b>
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттак№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>39,26</b>	<b>30,57</b>	<b>114</b>	<b>990,6</b>	<b>0,85</b>	<b>19,7</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>333,6</b>	<b>656,0</b>	<b>107,6</b>
	<b>Итого</b>		<b>40,76</b>	<b>30,8</b>	<b>123,0</b>	<b>1411,2</b>	<b>0,85</b>	<b>19,66</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>333,6</b>	<b>656,0</b>	<b>107,6</b>
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№416/1994	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
<b>расчет</b>		<b>585</b>	<b>24,62</b>	<b>19,3</b>	<b>136,9</b>	<b>704,6</b>	<b>240,85</b>	<b>27,8</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>27,3</b>	<b>171,1</b>	<b>48,4</b>
<b>Обед</b>													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№	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				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
<b>расчет</b>		<b>925</b>	<b>29,9</b>	<b>36,0</b>	<b>125,2</b>	<b>877,8</b>	<b>0,96</b>	<b>83,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,38</b>	<b>438,1</b>	<b>353,9</b>	<b>87,5</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>31,4</b>	<b>36,2</b>	<b>134,2</b>	<b>1403,9</b>	<b>1,04</b>	<b>83,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>438,1</b>	<b>354,4</b>	<b>93,5</b>
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
ттк№	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	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	25	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	7,38
<b>расчет</b>		<b>585</b>	<b>34,2</b>	<b>23,8</b>	<b>82,8</b>	<b>556,6</b>	<b>1,03</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,5</b>	<b>408,5</b>	<b>83,5</b>
<b>Обед</b>													
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№6\9\2011	Запеканка картофельная	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	21,4	26,49	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
<b>ИТОГО</b>			55,6	50,3	208,4	1424,5	2,52	19,6	1,7	5,3	517,4	511,3	119,7
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
тгк№498/2004	Котлета 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
<b>Обед</b>													
181/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
	расчет	950	26	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
<b>ИТОГО</b>			43	52,8	210,1	1574,3	1,3	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2
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