



Согласовано  
 Директор МАОУ КОДМ №12  
 Д.М. Кулева.

**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания(завтрак) для 1-4 классов**  
 первой смены на 2021-2022 учебный год



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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества,				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углево дь, г	В1	С	А	Е	са	р	Мг				
<b>1-ая неделя</b>																	
<b>1-ый день, понедельник</b>																	
31 982	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	25/10\1 5	6	9	14	135	0,6	1,2	0,8	0,2	0,1	100	0,05				
8/4\2015	Каша молочная рисовая с маслом	200	6	5,8	42,2	246	0,9	1,9	0,8	140	208	176,8	35,5				
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38				
	Фрукт свежий	124	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45				
	<b>расчет</b>	574	18	18,4	93,4	582,3	2,17	7,5	2,2	141	324,1	300,5	49,4				
<b>2-ой день, вторник</b>																	
	Овощная подгарировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05				
216/2004	Котлета Школьная	90	12,7	11,5	12,8	208,9	0,09		0,3	0,18	8,15	80	35,5				
332/2004	Макароны отварные	150	6,3	9,5	26,3	264	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7				
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					
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		1,2		70,6	0,54					
	<b>расчет</b>	505	19,7	21,5	76,1	660,4	0,849	16,8	1,2	1,13	70,6	340,6	57,5				
<b>3-ий день, среда</b>																	
1/13\2015	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	9\25	3,9	7,7	23,5	179	0,4	1,2	0,5	2,2	208,0	178,8	15,2				
	Каша молочная ячневая	150	5	6,5	25,7	181		0,27		57,9		13,5	13,2				
366/2004	Запеканка из творога с соусом	75/15	27,5	19,7	25,8	258,5	0,08	12	0,5	2,2	204	48	27				

692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,08	0,9		2,8	144	156	15,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>42,4</b>	<b>37,5</b>	<b>112,2</b>	<b>819,8</b>	<b>0,48</b>	<b>14,37</b>	<b>1,5</b>	<b>4,4</b>	<b>430,5</b>	<b>399,4</b>	<b>70,6</b>
4-ый день, четверг													
K-100	Котлета куриная с отрубями	90	12,8	10,6	15	209,6	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	7,6	36,4	177	0,1		0,7	2,4	43,8	9	0,01
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	44	0,08		2,7		696,7	0,54	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13,2	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>18,7</b>	<b>87,9</b>	<b>549,9</b>	<b>0,85</b>	<b>26,4</b>	<b>4,4</b>	<b>5,2</b>	<b>963,0</b>	<b>110,62</b>	<b>46,59</b>
5-ый день, пятница													
	Овощная подгариновка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/2004	Котлета Домашняя	90	11,8	13,7	7,74	190,8	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
332/2004	Макароньы отварные	150	6,3	9,5	26,3	264	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
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
	<b>расчет</b>	<b>480</b>	<b>20,7</b>	<b>23,5</b>	<b>62,0</b>	<b>598,3</b>	<b>0,688</b>	<b>19,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,15</b>	<b>62,5</b>	<b>360,1</b>	<b>29,4</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тк№89	Бутерброд "Школьный"	10\25/2	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"	200	5	5,9	25,6	17,3	0	1,9		0,8	140,0	156,0	22,4
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,08	0,9		2,8	144	156	15,2
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	<b>расчет</b>	<b>565</b>	<b>13,39</b>	<b>10,4</b>	<b>90,8</b>	<b>347,6</b>	<b>0,95</b>	<b>17</b>	<b>0,8</b>	<b>5,8</b>	<b>392,06</b>	<b>611,8</b>	<b>60,18</b>
2-ой день, вторник													
	Овощная подгариновка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
	Суфле из рыбы	100											
3/3\2015	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3

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	0,08		1,2		33,0	0,54								
	<b>расчет</b>	515	<b>7,2</b>	<b>4,7</b>	<b>57,6</b>	<b>320,5</b>	<b>0,659</b>	<b>16,8</b>	<b>1,2</b>	<b>3,5</b>	<b>33,0</b>	<b>178,7</b>	<b>31,9</b>							
3-ий день, среда																				
3/13/2015	Бутерброд с сыром на батоне	25\10	5	6,6	14,1	135	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05							
	Каша геркулесовая на молоке	200																		
	Яйцо отварное	40																		
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	44	0,08		0,4		18,5	0,54								
	<b>расчет</b>	500	<b>6,7</b>	<b>6,8</b>	<b>38,1</b>	<b>237,0</b>	<b>0,089</b>	<b>14,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>150,0</b>	<b>12,3</b>							
4-ый день, четверг																				
451/2004	Тфтели мясные	90	14,04	16,7	8,75	247,5	0,02		0,02	0,2	14	73,3	31,3							
13/3/20145	Капуста припущенная	150	3,41	2,8	2,8	141	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7							
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							
	<b>расчет</b>	465	<b>19,55</b>	<b>19,8</b>	<b>39,1</b>	<b>507,8</b>	<b>0,65</b>	<b>13,9</b>	<b>0,8</b>	<b>2,3</b>	<b>223,0</b>	<b>160,9</b>	<b>77,6</b>							
5-ый день, пятница																				
	Овощная поджаренная	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05							
199/2003	Бигочек рубленый из индейки	90	20	39	19	332	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2							
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							
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							
	<b>расчет</b>	480	<b>27,8</b>	<b>47,2</b>	<b>69,1</b>	<b>696,0</b>	<b>0,659</b>	<b>17,7</b>	<b>1,2</b>	<b>6,3</b>	<b>177,0</b>	<b>334,7</b>	<b>47,1</b>							
	<b>норма в день</b>		<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12,0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>220,0</b>	<b>330,0</b>	<b>50,0</b>							
	<b>итого за 2 недели (среднее)</b>		<b>16,2</b>	<b>19,6</b>	<b>68,0</b>	<b>533,3</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>1,55</b>	<b>2,5</b>	<b>256,1</b>	<b>335,6</b>	<b>54,2</b>							