



Директор
Л.М. Кулева

Примерное двухнедельное меню бесплатного одnorазового питания (обед) обучающихся 1-4 классов

второй смены на 2021-2022 учебный год



№ 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		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05		
124/2004	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200													
ттк№21	Гуляш	100	12,5	9,5	3,7	148	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27		
3./4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	171	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		
	расчет	690	19,6	16,6	64,1	462,5	1,039	17,5	1,7	4,5	223,0	235,58	73,33		
2-ой день, вторник															
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05		
2/2\2011	Рассольник "Ленинградский"	200													
ттк№12	Плов Золотинка	245	12,2	9,4	43,12	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8		
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					0,54	6,0		
	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	710	15,8	9,9	80,1	654,5	0,371	18,2	0,9	5,9	22,3	266,6	195,4		
3-ий день, среда															
139/2004	Суп картофельный с бобами с гречками	210	6,25	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4		
493/2004	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	100	25,7	16,8	18,6	275,5	0,6	2,4	0,4	0,2	192,0	156	0,05		

60/3/2015	Рис расщепчатый	150	3,6	8	29,7	149	0,32	26	0,04	5,6	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
	расчет	685	37,65	30,7	98,05	710,8	0	12	0	0	229,0	50,0	12,2
4-ый день, четверг													
135/2004	Суп из овощей со сметаной	150	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3	2,4	34,5	8,9	0,2
T100	Котлета куриная с отрубями	90	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	3,6	6,8	29,5	115,2	0,01		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					0,54	6,0
	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
	расчет	640	25,1	31,1	120,9	740,1	0,77	26,4	2,0	7,6	300,8	119,52	52,79
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
110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	121	0,01	0,8	0,3	0,15	34,5	8,9	0,2
168/2004	Котлета Домашняя	90	11,88	13,7	7,74	190,8	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
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	7,38
	расчет	680	23,03	28,8	78,3	719,3	0,698	20,0	1,6	1,3	97,0	369,0	29,6
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
168/2004	Суп пюре из разных овощей с гречками	200/10	4	6,8	44,5	243	0,9	1,9	0,6	6	216,3	19,8	22,4
23/8/100	Тефтели мясные	90	14,12	6,3	44,5	243	0,9	2,2	0,6	6	216,7	176,8	25
3/4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	171	0,36	1,9		0,8	140,0	156,0	22,4
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Батон "Золотинка"	25	2,49	0,39	14,43	68,1	0,08					0,54	6,0

	расчет	265	21,11	20,3	151	785,1	2,24	18	0,6	12,8	591,4	403,1	88
2-ой день, вторник													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
5/2/2011	Рассольник "Ленинградский"	200	2,9	2,5	31,54	120	0,01	0,8	0,3	154	34,5	8,9	0,2
324/2004	Котлета рыбная	90	10,6	7	12,2	156,8	0,6	0,9	0,4	2,2	144,0	156,0	10,9
512/2004	Пюре картофельное	150	3,6	6	37	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
	расчет	680	19,7	15,8	108,7	640,8	1,189	18,5	1,9	159,7	211,5	343,6	43,0
3-ий день, среда													
124/2004	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,9	3,5	35,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТК№12	Плов Золотинка	245	12,2	9,4	43,12	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
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	16,6	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	670	17,2	9,7	106,1	706,3	0,282	32,4	0,5	5,7	56,8	175,0	189,6
4-ый день, четверг													
148/2004	Суп лапша домашняя с зеленью	200	4	7	20,3	141	0,4	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
23/8/100	Тефтели мясные	100	14,12	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0,0	0,18	208,0	176,8	25
123/3/2004	Капуста припущенная	150	4	7	20,3	141	0,4	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
	расчет	675	24,22	26,5	77,5	605,3	1,12	18,0	1,1	3,78	607,5	298,9	98,0
5-ый день, пятница													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	24,16	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
110/2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	7,2	7	48,6	122	0,01	0,8	0,3	2,8	34,5	8,9	0,2
199/2003	Биточек рубленый из индейки	100	22,4	18,3	18,4	249	0,05	3,14	0,04	2,8	144,0	156,0	15,2
332/2004	Макароны отварные	150	5,2	7,9	22,08	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3

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
	расчет	695	29,5	33,5	117,3	737,0	0,639	20,7	1,5	9,1	211,5	343,6	47,3
	норма в день		15,4	15,8	67,0	470,0	0,24	12,0	0,14	2	220,0	330,0	50,0
	итого за 2 недели (среднее)		19,409	18,6	83,5	563,5	0,3	13,0	0,8	2,5	221,4	335,6	50,7