



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ№12
 Л.М. Кулева.

Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания (завтрак) обучающихся 5-11 классов
 первой смены на 2021-2022 учебный год

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



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества,					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг						
1-ая неделя																			
1-ый день, понедельник																			
	Овощная подфаршировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	0,35	208	178,8	15,12				
ттк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,06	1,3	0,5	1,4	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5				
3/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9	1,2	1,2	0,6	0,6	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	0,6	0,06	3,08	7,38					
	расчет	520	20,1	17,9	82,9	487,2	0,389	27,6	0,9	3,4	492,5	466,08	90,6						
2-ой день, вторник																			
	Котлета Школьная	100	15,9	14,4	16	261	0,4	1,2	0,1	0,35	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5				
332/2004	Макароны отварные	180	6,3	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	0,2	0,7	18,4	50	12,2				
686/2004	Чай с лимоном	200/4			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	0,6	0,06	3,08	7,38					
	расчет		24,1	24,2	74,0	542,1	1,07	15,5	0,8	1,65	250,1	273,3	54,2						
3-ий день, среда																			
	Овощная подфаршировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	0,35	208	178,8	15,12				
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	0,3	0,18	8,15	80	10,6				
60/3/2015	Рис рассыпчатый	180	4,4	9,7	35,7	178,9	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2						
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	44	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8						
	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						

	расчет	545	25	21,12	81,58	573,7	0,749	48,2	1,2	7,28	151,6	475,5	69,2
4-ий день, четверг													
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	100	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
3/4\2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	510	22,3	19,7	78,4	567,0	0,83	27,9	1,0	2,1	399,46	519,08	69,38
5-ый день, пятница													
	Овощная подфарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/2003	Котлета Домашняя	100	13,2	15,23	8,56	212	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
332/2004	Макароны отварные	180	6,3	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
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	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	545	23,6	25,3	75,0	654,6	1,159	25,7	0,7	2,3	367,5	0,54	92,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
	Овощная подфарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
23/8\100	Тефтели мясные	100	14,22	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0,0	0,18	208	176,8	25
3/4\2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
686/2004	Чай с лимоном	205			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	525	21,52	20,63	78,78	545,2	0,379	18,5	0,9	2,18	403,5	377,9	72,6
2-ой день, вторник													
	Котлета рыбная	125	13,2	7,6	6,8	165,8		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3\2015	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	159,7	0,4	4,656	0,1	0,2	116,0	20,6	6,5
686/2004	Чай с лимоном	205			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	44	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8

	расчет	560	20,3	13,1	68,2	490,8	0,75	25,8		2,9	548,9	564,7	100,8
3-ий день, среда													
	Овошная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ТТК№12/1	Плов Золотинка	250	12,2	9,4	43,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ТТК82/2002	Напиток "Золотой Шар"	200	0,4		31,61	130		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	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	515	16	9,9	96,8	717,0	0,371	18,2	0,9	5,9	22,3	266,62	195,4
4-ый день, четверг													
23/8\100	Тертели мясные	90	14,22	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0,0	0,18	208	176,8	25
13/3\2015	Капустя тушеная	180	4,1	3,47	24,4	169,2	0,5	1,9	0	1,2	177	48	28
68/4/2004	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	495	20,42	16,0	61,3	492,5	0,82	16,1	0,5	1,98	403,5	277,9	72,6
5-ый день, пятница													
199/2003	Индейка по-любленски	100	22,4	18,3	18,4	249	0,05	3,145	0,04	0	33,2	0,0	33,2
332/2004	Макаронны отварные	180	6,23	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3		5,3	22	322,5	43,2
68/4/2004	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	505	30,73	28,1	72,4	632,9	0,72	17,4	0,5	5,9	73,7	375,6	96,0
	норма в день	18	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0	
	итого за 2 недели (среднее)	22	23	85,0	617,6	0,6	14,2	0,4	2,7	243,4	362,2	67,8	