



Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №12
 Л.М.Кулева

Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся 1-4 классов на 2021-2022 учебный год



Утверждено:
 Директор ООО "Виталит"
 В.В.Роганов

№ 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

4/13/2015	Буtterброд с маслом сливочным и сыром	25\10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
8/4/2015	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,2	6,09	44,5	258,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
16/10/2015	Чай с молоком	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	129	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	554	17	23,6	98,0	616,9	1,35	18,46	1,4	3,4	223,0	406,48	83,93

Обед

12/4/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,8	3	26,3	150	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
6/9/2011	Запеканка картофельная с курой и овощами	200	25,65	5,6	32,5	290	0,04	7,8		0,7	7,6	226,0	17
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	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	650	33,04	9,2	96,4	609,3	1,49	14,6	1,2	1,5	50,2	264,9	36,2
	Итого за день		50,04	32,8	194,4	1226,2	1,89	28,7	1,3	2,6	256,7	576,5	84,3

2-ой день, вторник

Завтрак

	Овощная подфарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
	Котлеты Школьным	90	12,7	11,5	12,8	208,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
332/2004	Макаронные отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
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	510	20,25	18,8	76,7	575,6	0,379	14,4	1,9	6,98	70,5	242,1	30,2

Обед

	Овощная подфарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
5/2 2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,5	7,75	16,75	146,25	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№12	Плов "Золотинка"	250	9,76	7,52	34,56	373,6	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
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		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
	расчет	715	16,71	16,7	92,21	725,45	0,569	18,3	1,7	1,68	56,5	255,5	50,0
	Итого за день		36,96	35,5	168,9	1456,7	0,948	32,7	3,6	8,66	127,0	497,5	80,3

3-ий день, среда

Завтрак

1/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	9\25	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
	Каша молочная ячневая	150											
366/2004	Запеканка из творога с соусом клубничным	75	27,5	19,7	25,8	258,5	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	459	31,6	27,4	54,3	445,5	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
	Обед												
	Овощная подфарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с тренками	210	6,25	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4

	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	90	11,8	13,7	7,7	108,9	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
	Рис припущенный	150	4,2	3,47	24,48	169,2	0,08	0,9		0,8	14,0	56,0	10,9
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	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
	Итого за день	715	33,1	27,6	63,3	489,5	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3

4-ый день, четверг

Завтрак

	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
К-100	Котлета куриная с отрубями	90	12,8	10,6	15	209,6	0,4	1,2	0,5	2,2	204	48	27
5/4/2015	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	1,2	3,9	18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	17,5			0,06	23,4	7,38
	расчет	505	20,95	18,6	81,3	551,6	1,309	17,5	2,0	7,6	413,1	279,3	80,71

Обед

135/2004	Суп из овощей со сметаной	200	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
214/2004	Тефтели мясные	90	12,7	11,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
534/03	Капуста припущенная	150	4,5	6,8	22,3	171	0,05	1,9		1,2	177	48	28
	Напиток из пшеничника	200			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
	Фрукт свежий	122	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	787	23,9	31,4	120,7	783,5	0,69	83,3	1,0	1,98	438,0	310,2	80,2
	Итого за день		44,85	50,0	202,0	1335,1	2,05	84,5	3,0	8,7	675,4	698,7	112,3

5-ый день, пятница

Завтрак

	Овощная подгарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
--	-----------------------	----	------	-----	-----	----	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------

168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200	4	6,3	44,5	243	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№12	Плов "Золотинка"	250	9,76	7,52	34,56	373,6	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	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	715	18,8	15,3	117,56	810,9	2,359	11,5	1,9	7,28	228,3	240,2	41,8
	Итого за день		34,68	26,1	222,79	1382,3	3,389	38,6	2,7	12,28	498,8	746,6	97,8
2-ой день, вторник													
Завтрак													
	Овощная подфарнировка	15	0,45	0,8	0,9	25	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
398/2004	Котлета рыбная	100	14,94	4,68	9	138,6	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
3/3/2015	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	140	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	655	24,49	12,3	95,9	608,7	0,999	30,1	1,3	4,5	55,7	394,8	73,41
Обед													
5/2 2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,9	2,5	31,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№12	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,4	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Макаронные отварные	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	700	24,64	18,7	133,31	724,8	0,65	2,0	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8