



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

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак и обед) для обучающихся 5-11 классов 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, мг					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг						
1-ый день, понедельник																			
Завтрак																			
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,1	1,6	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05						
ТТК№21 2	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55						
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28						
684/200 4	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				0,06	23,4	7,38						
	расчет	685	23,5	18,5	81,1	592,5	0,769	17,5	1,7	2,0	349,6	381,02	116,0						
Обед																			
124/200 4	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,5	7,8	19,5	176,7	0,01	0,8	0,3		234	118,9	0,2						
6/9/2015	Запеканка картофельная с курой с овощами	200	25,65	5,6	32,5	290	0,1	4,4	0,08	2	30,8	201,0	59						
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар" витаминами	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 "Чуговской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38	
	расчет	700	34,74	14,0	89,6	636,0	1,55	11,2	1,3	2,8	272,9	349,92	78,2
	Итого		58,24	32,5	170,7	1228,5	2,319	28,7	3,0	4,8	622,5	730,94	194,2
2-ой день, вторник													
Завтрак													
467/200	Котлета Школьная	100	12,7	13,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
4													
332/200	Макаронь отварные	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
4													
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
4													
	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
Обед													
505													
132/200	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,5	7,75	16,75	150	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
4													
ТТК№1	Плов "Золотинка"	250	11,2	9,4	43,1	373	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
2/1													
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
4													
	Хлеб "Чуговской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
Итого													
		725	26,9	32,1	96,7	1356,7	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0
3-ий день, среда													
Завтрак													
	Овощная поджаренная	15	0,5	0,1	1,6	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
193/200	Филе куриное тушенное в сметане	110	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
4													
508/200	Рис припущенный	180	4,4	4,07	44,4	213	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
4													
686/200	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
4													
	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	550	21,4	15,1	91,6	609,8	0,499	6,76	0,8	0,98	44,4	514,48	44,06
Обед													
139/200 4	Суп картофельный с бобовыми с трениками	250/10	6,23	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/200 3	Котлеты домашняя	100	13,2	15,2	8,6	212	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
	Капуста тушеная	180	4,1	3,47	24,48	169,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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		1,03	2,05	0,06	23,4	7,38
	расчет	790	28,12	24,9	92,93	717,5	1,55	8,1	0,5	1,45	534,1	564,3	75,4
	Итого		49,52	40	184,53	1327,3	2,049	14,9	1,3	2,4	578,5	1078,8	119,4
4-ый день, четверг													
Завтрак													
3/1	Голень запеченная в прином соусе	100	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
3/3/2015	Картофельное пюре	180	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
686/200 4	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	12,15	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	625	23,1	19,1	94,2	687,1	0,68	12,15	0,9	1,98	177,3	293,5	83,1
Обед													
135/200 4	Суп из овощей со сметаной	250	12,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
23/8/100	Тефтели мясные	120	14,12	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0,0	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684/200 4	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
	расчет	800	36,02	33,3	118,1	794,1	0,65	16,9	0,8	1,98	438,0	310,2	80,2
	Итого		59,12	52,4	212,3	1481,2	1,33	29,1	1,7	3,6	647,8	534,7	110,3

5-ый день, пятница

Завтрак

	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,1	1,6	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/200	Котлета Домашняя	100	13,2	15,2	8,56	212	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
3													
332/200	Макароны отварные	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
4													
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
4													
	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	545	23,82	23,3	92,5	671,6	1,349	19,96	2,0	2,1	244,2	593,0	48,7

Обед

110/200	Борш из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4	6,3	44,5	123	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
4													
60/3/201	Фрикасе из филе кур	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
5	Рис рассыпчатый	180	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
5													
ТТК82/200	Напиток Золотой Шар	200	1,19	0,15	16,1	64	64	0,4	1,9	0,3	23,4	50	12,2
02													
	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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	910	36,12	19,8	157,1	803,6	65,76	74,4	3,1	8,1	409,3	306,7	92,1

Завтрак

2-ая неделя

467/200	Биточек мясной	100	12,7	13,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
4													
	Каша гречневая вязкая	180	4,4	4	44,5	231,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15			12,0			18,4	50	12,2
4													
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	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	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	910	25,4	21,3	132,5	756,9	1,21	83,8	0,8	2,88	275,6	331,5	71,8
	ИТОГО		26,9	21,5	141,5	800,9	1,29	83,8	0,8	2,9	275,6	332,0	77,8
4-ый день, четверг													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,1	1,6	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
	Тфтели мясные	100	15,6	18,6	41,7	311	0,05	3,5	0,0	28	16,2	131,4	26,6
13.мар	Капуста тушеная	180	4,1	3,47	24,478	1659,2	0,05	1,9	56,54	1,2	177	48	28
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15			12,0			18,4	50	12,2
4													
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	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	760	22,3	25,5	112,51	753,6	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8
	ИТОГО		56,5	48,0	207,8	2799,8	1,599	25,3	58,4	32,7	362,7	411,9	103,0
Обед													
148/200	Суп лапша домашняя с зеленью	260	2,8	5,8	13,9	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
4													
436/200	Жаркое по-домашнему	250	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
4													
ТТК 1-А	Компот из клубники	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	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	760	22,3	25,5	112,51	753,6	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8
	ИТОГО		56,5	48,0	207,8	2799,8	1,599	25,3	58,4	32,7	362,7	411,9	103,0

5-ый день, пятница

Завтрак

ТТК № 199	Индийка по-люблински	100	27,3	18,4	10,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/200 4	Макарони отварные	180	7,2	9,6	36,4	257,4				0,6	17,6	258,0	
684/200 4	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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	530	38,1	28,4	83,3	669,7	0,54	13,6	1,0	1,9	240,1	382,5	54,0

Обед

110/200 4	Борш из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	7,2	7	46,2	122	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
498/200 4	Бигочек рубленый из индейки	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 1-А	Компот из вишни	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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	4,66	1,3		0,06	23,4	7,38
	расчет	780	26	28,9	114	865,4	0,87	8,5	2,3	4,4	415,9	154,8	77,3
	ИТОГО		64,1	57,3	197,3	1535,1	0,9	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