

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №171

Деменева.С.Г.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся  
5-11 классов на 2024-2025 учебный год**

№ 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	Mg		
<b>1-ая неделя</b>															
<b>1-ый день, понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
ттк№2\1998	Бутерброд с сыром с маслом	25\10/10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5		
262/1994	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4		
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2		
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0		
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>16,2</b>	<b>23,8</b>	<b>82,8</b>	<b>556,6</b>	<b>1,03</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,5</b>	<b>408,54</b>	<b>83,5</b>		
<b>2-ой день, вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
ттк№219	Чикен-Болл(чикен-болл)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6		
332/2004	Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45		
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	63	0,08					0,54	6,0		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>23</b>	<b>28,1</b>	<b>93,2</b>	<b>646,0</b>	<b>0,8</b>	<b>16,505</b>	<b>0,7</b>	<b>2,4</b>	<b>186,7</b>	<b>448,62</b>	<b>77,6</b>		
<b>3-ий день, среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6		



	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
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>26,8</b>	<b>23,4</b>	<b>88,0</b>	<b>682,7</b>	<b>0,54</b>	<b>13,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>240,1</b>	<b>382,5</b>	<b>54,0</b>

2-ой день, вторник

**Завтрак**

ттк№43/2003	Суфле "Рыбка"	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре с овощами	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>21,77</b>	<b>19,4</b>	<b>114</b>	<b>644,3</b>	<b>0,44</b>	<b>21,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,88</b>	<b>441,0</b>	<b>624,1</b>	<b>105,0</b>

3-ий день, среда

**Завтрак**

ттк№416/1994	Биточек мясной (свинина)	120	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	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
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>24,62</b>	<b>19,3</b>	<b>136,9</b>	<b>704,6</b>	<b>240,85</b>	<b>27,8</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>27,3</b>	<b>171,1</b>	<b>48,4</b>

4-ый день, четверг

**Завтрак**

ттк№1/1998	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная ячневая	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>34,2</b>	<b>23,8</b>	<b>82,8</b>	<b>556,6</b>	<b>1,03</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,5</b>	<b>408,5</b>	<b>83,5</b>

5-ый день, пятница



**Завтрак**

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
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	63	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
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>96,1</b>	<b>708,9</b>	<b>0,54</b>	<b>25,6</b>	<b>1,0</b>	<b>19,7</b>	<b>227,5</b>	<b>124,48</b>	<b>66,16</b>
	<b>Норма в день</b>		<b>45,00</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1356,6</b>	<b>0,7</b>	<b>35,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6</b>	<b>600,0</b>	<b>900,0</b>	<b>150,0</b>
	<b>Итого за 2 недели (среднее)</b>		<b>56</b>	<b>51,4</b>	<b>192,3</b>	<b>1411,3</b>	<b>1,4</b>	<b>37,6</b>	<b>1,4</b>	<b>8,4</b>	<b>765,0</b>	<b>934,5</b>	<b>167,8</b>