

Согласовано:

Директор МАОУ гимназия №116

Мухаметшина.Е.А.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания(завтрак) для 1-4 классов**  
первой смены на 2023-2024 учебный год

№ 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	Ca	P	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
ттк№	Бутерброд с сыром	25\10	5,8	16,9	14	178	0,6	1,2	0,8	0,2	0,1	100	0,05
262/1994	Кашам молочная пшеничная	200	6,8	6,3	32,8	215,3	0,9	1,9	0,8	140	208	176,8	35,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Йогурт	125	3,6	4	5,9	73	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	<b>расчет</b>	<b>565</b>	<b>16,4</b>	<b>27,2</b>	<b>67,7</b>	<b>524,3</b>	<b>1,9</b>	<b>19,5</b>	<b>1,7</b>	<b>140,4</b>	<b>342,5</b>	<b>347,4</b>	<b>54,2</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
ттк№	Соус "Болоньезе"	100	19,2	12,1	3,7	188	0,09		0,3	0,18	8,15	80	35,5
332/2004	Макаронны отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	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	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	14,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>575</b>	<b>28,4</b>	<b>18,9</b>	<b>79,0</b>	<b>589,1</b>	<b>1,03</b>	<b>14,4</b>	<b>1,3</b>	<b>1,53</b>	<b>70,5</b>	<b>243,2</b>	<b>64,8</b>
<b>3-ий день, среда</b>													
1/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	23,5	179	0,4	1,2	0,5	2,2	208,0	178,8	15,2
ттк№	Творожный пудинг с соусом	220/30	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12	0,5	2,2	204	48	27
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>31,6</b>	<b>27,4</b>	<b>64,3</b>	<b>555</b>	<b>0,48</b>	<b>25,2</b>	<b>1,0</b>	<b>4,4</b>	<b>430,5</b>	<b>276,8</b>	<b>54,4</b>

4-ый день, четверг													
ттк№3/1	Голень в пряном соусе	100	15	11,2	9,5	171	0,08	2,3	0,4	0,6	204	41,8	34
тк№520/200 4	Пюре картофельное	150	5,8	11,2	57	212	0,1		0,7	2,4	43,8	9	0,01
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		2,1		696,7	0,54	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	14,3	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>24,6</b>	<b>22,9</b>	<b>96,78</b>	<b>548,3</b>	<b>0,53</b>	<b>28,6</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>963,0</b>	<b>104,42</b>	<b>53,59</b>
5-ый день, пятница													
ттк№	Батон с маслом сливочным с сыром	25/10/2 0	3,2	12	16,4	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Каша рисовая молочная	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96	0,4	2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08		4,5		1007,0	0,54	
	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>505</b>	<b>10,1</b>	<b>23,5</b>	<b>115,9</b>	<b>685,3</b>	<b>0,768</b>	<b>7,2</b>	<b>5,8</b>	<b>1,15</b>	<b>1051,1</b>	<b>310,6</b>	<b>17,2</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тк№89	Бутерброд "Школьный"	10\25/2 0	4,7	7,9	7,3	158	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
23/4\2015	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,9	25,6	173	0	1,9		0,8	140,0	156,0	22,4
ттк№	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140	0,08	0,9		2,8	144	156	15,2
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	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>590</b>	<b>17,6</b>	<b>17,7</b>	<b>82,6</b>	<b>593,6</b>	<b>1,22</b>	<b>17</b>	<b>0,8</b>	<b>5,8</b>	<b>392,12</b>	<b>614,88</b>	<b>67,56</b>
2-ой день, вторник													
ттк№	Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,8	169	56,58	16,58	0,78	0,3	11,1	92,0	15,2
тк№520/200 4	Пюре картофельное	150	5,8	11,2	57	212	0,1		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 "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		2,0		73,4	0,54	
	<b>расчет</b>	500	27,9	20,5	97,3	544,3	57,03	28,6	2,0	3,3	73,4	154,6	34,8
3-ий день, среда													
3/13\2015	Батон "Золотинка"	50.	5	6,6	14,1	135	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Омлет с картофелем (Запеченный)	250	12,8	11,6	16,3	222	0,9	0	0,1	0	57	11,2	
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	500	18,2	18,2	39,2	417,0	0,909	14,4	0,5	0,2	75,5	161,2	12,3
4-ый день, четверг													
1-ый день, понедельник													
ттк№	Бутерброд с сыром	25\10	5,8	16,9	14	178	0,6	1,2	0,8	0,2	0,1	100	0,05
262/1994	Каша молочная пшеница	200	6,8	6,3	32,8	215,3	0,9	1,9	0,8	140	208	176,8	35,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Йогурт	125	3,6	4	5,9	73	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	<b>расчет</b>	525	16,4	27,2	67,7	524,3	1,9	19,5	1,7	140,4	342,5	347,4	54,2
5-ый день, пятница													
209/20015	Котлета куриная с отрубями	100	14,5	13,6	4,8	205	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	500	24,8	23,4	71,1	649,0	0,75	15,3	0,5	3,55	206,3	316,1	44,5
	<b>норма в день</b>		15,4	15,8	67,0	470,0	0,24	12,0	1	2	220,0	330,0	50,0