

Согласовано:

Директором МАОУ гимназия №116
Мухаметшина.Е.А.

Примерное двухнедельное меню бесплатного одноразового питания (завтрак) обучающихся 5-11 классов первой смены на 2023-2024 учебный год

Утверждаю:
Директор ООО "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	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
тгк№	Бутерброд с сыром	25\10	5,8	16,9	13,5	178								
262/1994	Каша молочная пшеничная	250	6,8	6,5	32,8	215,3	0,6	1,2	0,0	0,2	0,1	100	0,05	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	0,06	1,3	0,8	1,8	208	178,9	35,5	
	Батон Золотинка.	30	1,9	0,3	12,5	61,3		12,0			18,4	50	12,2	
	Йогурт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	560	16,6	24,0	86,3	573,9	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
2-ой день, вторник														
тгк№	Соус "Болоньеза"	100	21,23	8,6	18	165								
332/2004	Макаронные отварные с овощами	180/20	6,312	7,38	42,3	264,6	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,12	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,78	0,6	25	122	0,27	12,0		0,5	0,6	0,06	3,08	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8	
	расчет	575	33,022	16,8	74,0	542,1	1,15	23,3	0,8	2,35	367,5	499,3	92,0	
3-ий день, среда														
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6	
54-5г-2020	Перловая каша с овощами	180/50	5,2	7	40,32	245	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2	
685/2004	Чай с лимоном	200/5	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	585	25,3	18,39	85,72	625,1	0,74	45,8	0,8	7,08	151,5	375,5	69,2
4-ий день, четверг													
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
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
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	1,4	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	550	22,3	16,83	70,7	563,5	0,83	27,9	1,0	2,1	338,46	491,68	60,03
5-ый день, пятница													
416/1994	Шницель с соусом	120	22,4	18,3	18,4	249	0,05	3,145	0,04	0	33,2	0,0	33,2
3\2005	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285	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	580	30,4	22,8	75,0	697,3	0,8	25,2	0,7	2	192,7	0,54	110,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	120	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
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	550	24	19,89	87,2	609,0	0,48	24,0	0,9	3,1	516,9	745,1	119,4
2-ой день, вторник													
тгк№	Суфле "Рыбка"	120	14,94	4,68	9	176		1,3		1,4	297	265,0	37
3\3\2015	Картофельное пюре	180	4,3	7,2	44,5	264	0,4	4,656	0,1	0,2	116,0	20,6	6,5
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	550	22,84	12,4	90,0	603,3	0,75	25,8		2,9	548,9	564,7	100,8
3-ий день, среда													
ттк№	Бигус	240	12,2	9,4	43,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
686/2004	Чай с лимоном	205			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
	расчет	520	17,5	10,2	92,4	693,0	0,362	15,8	0,5	5,7	22,3	166,62	195,4
4-ый день, четверг													
ттк№	Бутерброд с маслом сливочным исыром	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,0	0,2	0,1	100	0,05
262/1994	Каша молочная пшеничная	250	6,8	6,5	32,8	215,3	0,06	1,3	0,8	1,8	208	178,9	35,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка.	30	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Йогурт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	560	16,6	24,0	86,3	573,9	1,2	27,6	1,8	3,2	226,6	335,06	62,5
5-ый день, пятница													
ттк№100	Котлета куриная с отрубями	100	12,1	9,5	13,7	148	0,05	3,145	0,04	0	33,2	0,0	33,2
332/2004	Макаронны отварные с овощами	180/30	6,23	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3		5,3	22	322,5	43,2
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					0,54	6,0
	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	350	21,93	19,5	76,7	575,9	0,8	17,4	0,5	5,9	73,7	376,1	102,0
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