

Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №163  
 Фоминых Н.В.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся  
 1-4 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
<b>1-ая неделя</b>												
<b>1-ый день, понедельник</b>												
<b>Завтрак</b>												
ттк1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10\10	5,8	16,9	13,5	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
35/2003	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	6,5	32,8	0,08	0,9	0,8	0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>14,7</b>	<b>23,7</b>	<b>73,8</b>	<b>1,08</b>	<b>18,46</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>	<b>223,0</b>	<b>403,4</b>	<b>76,55</b>
<b>2-ой день, вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
ттк219	Чикен-Болл (филе кури)	100	12,3	16,9	13,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15		12,0		6,6	18,4	50	12,2
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

расчет		500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
3-ий день, среда													
<b>Завтрак</b>													
12004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
тк№	Творожный пудинг с соусом	220\50	27,5	19,7	25,8	318	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
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>31,6</b>	<b>27,4</b>	<b>54,3</b>	<b>505</b>	<b>0,48</b>	<b>25,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>229,0</b>	<b>384,8</b>	<b>38,3</b>
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
ттк:416\19 94	Биточек мясной (свинина, мясо птицы)	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520\2004	Картофельное пюре	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5гн- 2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	15,6			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>24,2</b>	<b>22,9</b>	<b>93,28</b>	<b>531,0</b>	<b>241,3</b>	<b>15,6</b>	<b>1,6</b>	<b>9,8</b>	<b>237,0</b>	<b>170,4</b>	<b>66,26</b>
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
тк№№3\19 98	Батон с маслом сливочным и сыром	25\10\20	3,2	12	16,4	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк"262\19 94	Каша рисовая молочная	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
ттк"	Какао напиток "Витошка" с витамином С	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	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>505</b>	<b>15,2</b>	<b>23,6</b>	<b>119,4</b>	<b>702,0</b>	<b>0,318</b>	<b>7,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,55</b>	<b>218,6</b>	<b>316,1</b>	<b>47,7</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
<b>Завтрак</b>													
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон, масло слив. повидло)	10\20\25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
23\4\2015	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,87	7,3	39	257	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
630\1994	Чай с молоком	200	3,1	3,2	18	110		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	<b>расчет</b>	<b>565</b>	<b>14,26</b>	<b>11,7</b>	<b>97,5</b>	<b>557,3</b>	<b>0,95</b>	<b>27,1</b>	<b>0,8</b>	<b>5</b>	<b>270,5</b>	<b>505,8</b>	<b>50,0</b>

## 2-ой день, вторник

## Завтрак

тк№43/20 03	Суфле Рыбка"	100	13,8	11,7	9,57	198	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
3/3/2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4		8,78	60		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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,85</b>	<b>583,8</b>	<b>0,72</b>	<b>14,7</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>55,6</b>	<b>171,8</b>	<b>65,98</b>

## 3-ий день, среда

## Завтрак

тк№ 54-5гн- 2020	Батон "Золотинка"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
	Омлет с картофелем (запеченный)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>19,29</b>	<b>17,4</b>	<b>41,1</b>	<b>537,0</b>	<b>0,02</b>	<b>32,8</b>	<b>0,4</b>	<b>53,36</b>	<b>35,1</b>	<b>85,7</b>	<b>13,3</b>

## 4-ый день, четверг

## Завтрак

4/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
121/2009	Каша молочная ячневая	200	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>13,9</b>	<b>22,5</b>	<b>71,7</b>	<b>512,6</b>	<b>1,08</b>	<b>18,46</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>	<b>223,0</b>	<b>403,4</b>	<b>76,55</b>

## 5-ый день, пятница

## Завтрак

тк№498/20 04	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
512/2014	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
686/2004	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>24,3</b>	<b>21,1</b>	<b>99,6</b>	<b>707,6</b>	<b>0,33</b>	<b>15,15</b>	<b>1,2</b>	<b>9,4</b>	<b>206,3</b>	<b>218,1</b>	<b>34,79</b>
	<b>Норма в день</b>		<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>516,0</b>	<b>876,0</b>	<b>114,0</b>
	<b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>		<b>45,6</b>	<b>46,7</b>	<b>178,9</b>	<b>1432,6</b>	<b>1,2</b>	<b>42,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>532,0</b>	<b>895,0</b>	<b>115,6</b>



Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №163  
 Фоминых Н.В.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания( обед) для обучающихся  
 1-4 классов на 2024-2025учебный 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
<b>1-ая неделя</b>												
<b>1-ый день, понедельник</b>												
<b>Обед</b>												
134/2004	Суп крестьянскийс крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,2	26,8	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	12,6		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>25,19</b>	<b>21,3</b>	<b>225,8</b>	<b>1</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>275,9</b>	<b>108,9</b>
<b>2-ой день, вторник</b>												
<b>Обед</b>												
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (с булгуром)с овощами	200/30	41	17,3	41,7	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-бхн-2020	Компот с сухофруктов	200	0,5		27		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>49,4</b>	<b>23,6</b>	<b>119,9</b>	<b>0,56</b>	<b>15,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,48</b>	<b>56,4</b>	<b>155,5</b>	<b>50,0</b>
<b>3-ий день, среда</b>												
<b>Обед</b>												
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4

168/2003	Котлета-Домашняя (свинина ,мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Картофельное пюре	180	4,5	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ТТК699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>21,5</b>	<b>22</b>	<b>100,7</b>	<b>775,3</b>	<b>1,53</b>	<b>15,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,13</b>	<b>215,0</b>	<b>305,8</b>	<b>53,9</b>

4-ый день, четверг

**Обед**

135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		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
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>25,24</b>	<b>30,8</b>	<b>142,2</b>	<b>840,3</b>	<b>0,73</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>252,5</b>	<b>101,5</b>

5-ый день, пятница

**Обед**

1110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№416/1994	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфалле( макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ТТК 82/2002	Напиток "Витгошка"	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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>32,34</b>	<b>27,5</b>	<b>84,1</b>	<b>799,9</b>	<b>1,53</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,55</b>	<b>290,5</b>	<b>563,9</b>	<b>62,9</b>

2-ая неделя

**Обед**

168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№208	Плов "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витгошка"	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 "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>17,95</b>	<b>14</b>	<b>102,36</b>	<b>759,3</b>	<b>2,35</b>	<b>9,1</b>	<b>7,08</b>	<b>228,2</b>	<b>140,2</b>	<b>41,8</b>
2-ой день, вторник												
<b>Обед</b>												
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	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 "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>38,34</b>	<b>29,7</b>	<b>248,51</b>	<b>910,3</b>	<b>0,65</b>	<b>2,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,4</b>	<b>70,8</b>
3-ий день, среда												
<b>Завтрак</b>												
<b>Обед</b>												
124/2004	Щи из свежей капусты с каргофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные" (свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	208	176,8	25
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	26,7
ттк	Какао напиток "Витолшка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9		0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>808</b>	<b>27,6</b>	<b>30,9</b>	<b>136,3</b>	<b>803,6</b>	<b>1,3</b>	<b>73,7</b>	<b>1,1</b>	<b>4,38</b>	<b>447,6</b>	<b>79,0</b>
4-ый день, четверг												
<b>Обед</b>												
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
бтк№209	Жаркое по домашнему	230	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36	1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>705</b>	<b>24,1</b>	<b>10,1</b>	<b>96,41</b>	<b>909,6</b>	<b>1,22</b>	<b>5,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>150,9</b>	<b>28,8</b>
5-ый день, пятница												

Обед													
ттк№181/1 994	Уха "Рыбацкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№282/2 003	Индейка по-любленски	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макарони отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн- 2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		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
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>33,8</b>	<b>33,5</b>	<b>85</b>	<b>862,7</b>	<b>0,65</b>	<b>14</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>250,8</b>	<b>250,38</b>	<b>82,17</b>
	<b>Норма в день</b>		<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>516,0</b>	<b>876,0</b>	<b>114,0</b>
	<b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>		<b>45,6</b>	<b>46,7</b>	<b>178,9</b>	<b>1432,6</b>	<b>1,2</b>	<b>42,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>532,0</b>	<b>895,0</b>	<b>115,6</b>



Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №163 СОШ  
 Фоминых Н.В.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся 1-4 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>													
тк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
35/2003	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9	0,8	0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>14,7</b>	<b>23,7</b>	<b>73,8</b>	<b>512,6</b>	<b>1,08</b>	<b>18,46</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>	<b>223,0</b>	<b>403,4</b>	<b>76,55</b>
<b>Обед</b>													
134/2004	Суп крестьянский крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
тк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	12,6	64		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	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>25,19</b>	<b>21,3</b>	<b>225,8</b>	<b>746,5</b>	<b>1</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>275,9</b>	<b>108,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,89</b>	<b>45,0</b>	<b>299,6</b>	<b>1259,1</b>	<b>1,4</b>	<b>28,7</b>	<b>2,0</b>	<b>2,6</b>	<b>256,7</b>	<b>576,5</b>	<b>84,3</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
тк№219	Чикен-Болл (филе кури)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макаронные изделия)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		6,6	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	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
--	--	----	-----	-----	----	-----	------	--	-----	-----	------	------	------

	расчет	500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
<b>Обед</b>													
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (с булгуром)с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-6хн-2020	Компот с сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	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
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>49,4</b>	<b>23,6</b>	<b>119,9</b>	<b>813,5</b>	<b>0,56</b>	<b>15,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,48</b>	<b>56,4</b>	<b>155,5</b>	<b>50,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>72,4</b>	<b>47,5</b>	<b>217,7</b>	<b>1456,7</b>	<b>1,19</b>	<b>30,2</b>	<b>2,9</b>	<b>15,28</b>	<b>322,7</b>	<b>658,9</b>	<b>110,9</b>
<b>3-ий день, среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на багоне	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
ттк№684/2004	Творожный пудинг с соусом	220/50	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>31,6</b>	<b>27,4</b>	<b>54,3</b>	<b>505</b>	<b>0,48</b>	<b>25,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>229,0</b>	<b>384,8</b>	<b>38,3</b>
<b>Обед</b>													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета-Домашняя (свинина ,мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
3/3\2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
ттк699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	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
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>33,1</b>	<b>27,6</b>	<b>63,3</b>	<b>948,0</b>	<b>2,05</b>	<b>32,2</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>675,4</b>	<b>728,8</b>	<b>84,3</b>
<b>4-ый день, четверг</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк:41/6/1994	Биточек мясной (свинина, мясо птицы)	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520/2004	Картофельное пюре	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2

	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	15,6			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>24,2</b>	<b>22,9</b>	<b>93,28</b>	<b>531,0</b>	<b>241,3</b>	<b>15,6</b>	<b>9,8</b>	<b>1,6</b>	<b>237,0</b>	<b>170,4</b>	<b>66,26</b>
<b>Обед</b>													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		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
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>25,24</b>	<b>30,8</b>	<b>142,2</b>	<b>840,3</b>	<b>0,73</b>	<b>15,9</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>252,5</b>	<b>101,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>49,44</b>	<b>53,7</b>	<b>235,5</b>	<b>1371,3</b>	<b>2,05</b>	<b>84,5</b>	<b>3,5</b>	<b>8,7</b>	<b>675,4</b>	<b>698,7</b>	<b>112,3</b>	
<b>5-ый день, пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк№3\198	Батон с маслом сливочным и сыром	25/10\20	3,2	12	16,4	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк"262\19	Каша рисовая молочная	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
94													
ттк"	Какао напиток "Витошка" с витамином С	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	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>505</b>	<b>15,2</b>	<b>23,6</b>	<b>119,4</b>	<b>702,0</b>	<b>0,318</b>	<b>7,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,55</b>	<b>218,6</b>	<b>316,1</b>	<b>47,7</b>
<b>Обед</b>													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№416/1	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
994													
340/2004	Фарфалле( макарони бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126	64		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
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>32,34</b>	<b>27,5</b>	<b>194,0</b>	<b>799,9</b>	<b>0,63</b>	<b>17,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,35</b>	<b>300,9</b>	<b>610,4</b>	<b>70,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>47,54</b>	<b>51,1</b>	<b>313,4</b>	<b>1432,9</b>	<b>0,948</b>	<b>24,7</b>	<b>8,2</b>	<b>1,35</b>	<b>519,5</b>	<b>926,5</b>	<b>118,6</b>	
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													

ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (багет, масло слив, повидло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
23/4/2015	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,87	7,3	39	257	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
630/1994	Чай с молоком	200	3,1	3,2	18	110		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	<b>расчет</b>	<b>565</b>	<b>14,26</b>	<b>11,7</b>	<b>97,5</b>	<b>557,3</b>	<b>0,95</b>	<b>27,1</b>	<b>0,8</b>	<b>5</b>	<b>270,5</b>	<b>505,8</b>	<b>50,0</b>
<b>Обед</b>													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№208	Плов "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	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
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>17,95</b>	<b>14</b>	<b>102,36</b>	<b>759,3</b>	<b>2,35</b>	<b>9,1</b>	<b>1,5</b>	<b>7,08</b>	<b>228,2</b>	<b>140,2</b>	<b>41,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>32,21</b>	<b>25,7</b>	<b>199,86</b>	<b>1316,6</b>	<b>3,3</b>	<b>36,2</b>	<b>2,3</b>	<b>12,08</b>	<b>498,7</b>	<b>646,0</b>	<b>91,7</b>
2-ой день, вторник													
<b>Завтрак</b>													
ттк№43/2003	Суфле Рыбка"	100	13,8	11,7	9,57	198	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
3/3/2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4		8,78	60		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
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>76,85</b>	<b>583,8</b>	<b>0,72</b>	<b>14,7</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>55,6</b>	<b>171,8</b>	<b>65,98</b>
<b>Обед</b>													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	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
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>38,34</b>	<b>29,7</b>	<b>248,51</b>	<b>910,3</b>	<b>0,65</b>	<b>2,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,4</b>	<b>204,4</b>	<b>70,8</b>

Итого за день		59,54	47,9	325,4	1494,1	0,65	2	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8	
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№	Батон "Золотинка"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
54-5гн-2020	Омлет с картофелем (запеченный)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>19,29</b>	<b>17,4</b>	<b>41,1</b>	<b>557,0</b>	<b>0,02</b>	<b>32,8</b>	<b>0,4</b>	<b>53,36</b>	<b>35,1</b>	<b>85,7</b>	<b>13,3</b>
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные" (свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк"	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>808</b>	<b>27,6</b>	<b>30,9</b>	<b>136,3</b>	<b>803,6</b>	<b>1,3</b>	<b>73,7</b>	<b>1,1</b>	<b>4,38</b>	<b>447,6</b>	<b>292,6</b>	<b>79,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>46,89</b>	<b>48,3</b>	<b>177,4</b>	<b>1340,6</b>	<b>1,32</b>	<b>77,8</b>	<b>1,5</b>	<b>57,74</b>	<b>482,7</b>	<b>378,3</b>	<b>92,2</b>	
4-ый день, четверг													
Завтрак													
4/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
121/2009	Каша молочная ячневая	200	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>13,9</b>	<b>22,5</b>	<b>71,7</b>	<b>512,6</b>	<b>1,08</b>	<b>18,46</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>	<b>223,0</b>	<b>403,4</b>	<b>76,55</b>
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
209	Жаркое по домашнему	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	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>675</b>	<b>24,1</b>	<b>10,1</b>	<b>96,41</b>	<b>909,6</b>	<b>1,22</b>	<b>5,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>150,9</b>	<b>79,4</b>	<b>28,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>38</b>	<b>32,6</b>	<b>168,11</b>	<b>1422,2</b>	<b>2,3</b>	<b>24,0</b>	<b>8,2</b>	<b>5,5</b>	<b>373,9</b>	<b>482,8</b>	<b>105,3</b>	
5-ый день, пятница													
Завтрак													

тк№498/20 04	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
512/2014	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
686/2004	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>24,3</b>	<b>21,1</b>	<b>99,6</b>	<b>707,6</b>	<b>0,33</b>	<b>15,15</b>	<b>1,2</b>	<b>9,4</b>	<b>206,3</b>	<b>218,1</b>	<b>34,79</b>
<b>Обед</b>													
тк№181/1 994	Уха "Рыбацкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№282/2 003	Индейка по-любленски	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн- 2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		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
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>33,8</b>	<b>33,5</b>	<b>85</b>	<b>862,7</b>	<b>0,65</b>	<b>14</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>250,8</b>	<b>250,38</b>	<b>82,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>58,1</b>	<b>54,6</b>	<b>184,6</b>	<b>1570,3</b>	<b>0,65</b>	<b>14,0</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>250,8</b>	<b>250,4</b>	<b>82,2</b>	<b>82,2</b>
	<b>Норма в день</b>	<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>516,0</b>	<b>876,0</b>	<b>114,0</b>	<b>114,0</b>
	<b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>	<b>45,6</b>	<b>46,7</b>	<b>178,9</b>	<b>1432,6</b>	<b>1,2</b>	<b>42,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>532,0</b>	<b>895,0</b>	<b>115,6</b>	<b>115,6</b>



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 В.В. Роганов

Примерное двухнедельное меню ( ГПД) для обучающихся  
 1-4 классов на 2024-2025 учебный год



Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №163  
 Фоминых.Н.В.

№ 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	
1-ая неделя														
Завтрак														
Обед														
134/2004	Суп крестьянский крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0		154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5		190,5	34,5	26,7
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	12,6	64		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	63	0,27					0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>25,19</b>	<b>21,3</b>	<b>225,8</b>	<b>746,5</b>	<b>1</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>		<b>397,5</b>	<b>275,9</b>	<b>108,9</b>
2-ой день, вторник														
Завтрак														
Обед														
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (с булгуром)с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28		3,4	90,4	22,8
54-6хн-2020	Компот с сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0				18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	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
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>49,4</b>	<b>23,6</b>	<b>119,9</b>	<b>813,5</b>	<b>0,56</b>	<b>15,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,48</b>		<b>56,4</b>	<b>155,5</b>	<b>50,0</b>
3-ий день, среда														
Обед														

139/2004	Суп картофеля с бобовыми с гречками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета-Домашняя (свинина, мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Картофельное пюре	180	4,5	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ттк699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	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 "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>27,75</b>	<b>27,6</b>	<b>122,95</b>	<b>948,3</b>	<b>1,58</b>	<b>15,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,13</b>	<b>360,0</b>	<b>604,5</b>	<b>54,3</b>
4-ый день, четверг													
<b>Обед</b>													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		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
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>25,24</b>	<b>30,8</b>	<b>142,2</b>	<b>840,3</b>	<b>0,73</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>397,5</b>	<b>252,5</b>	<b>101,5</b>
5-ый день, пятница													
<b>Обед</b>													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№416/1994	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфалле( макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
631/2004	Компот из яблок	200	1	0	27,6	110	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 "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>32,15</b>	<b>27,3</b>	<b>95,6</b>	<b>845,9</b>	<b>1,53</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,55</b>	<b>290,5</b>	<b>563,9</b>	<b>62,9</b>
2-ая неделя													
<b>Обед</b>													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№208	Плов "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витюшка"	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 "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>17,95</b>	<b>14</b>	<b>102,36</b>	<b>759,3</b>	<b>2,35</b>	<b>9,1</b>	<b>7,08</b>	<b>228,2</b>	<b>140,2</b>	<b>41,8</b>
2-ой день, вторник												
<b>Обед</b>												
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	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 "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>710</b>	<b>38,34</b>	<b>29,7</b>	<b>248,51</b>	<b>910,3</b>	<b>0,65</b>	<b>2,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,4</b>	<b>70,8</b>
3-ий день, среда												
<b>Завтрак</b>												
<b>Обед</b>												
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5
ттк"	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9		0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>808</b>	<b>27,6</b>	<b>30,9</b>	<b>136,3</b>	<b>803,6</b>	<b>1,3</b>	<b>73,7</b>	<b>1,1</b>	<b>4,38</b>	<b>447,6</b>	<b>79,0</b>
4-ый день, четверг												
<b>Обед</b>												
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
209	Жаркое по домашнему	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>675</b>	<b>24,1</b>	<b>10,1</b>	<b>96,41</b>	<b>909,6</b>	<b>1,22</b>	<b>5,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>150,9</b>	<b>28,8</b>
5-ый день, пятница												

Обед													
ТТК№181/1/994	Уха "Рыбацкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		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
	<b>расчет</b>	<b>860</b>	<b>33,8</b>	<b>33,5</b>	<b>85</b>	<b>862,7</b>	<b>0,65</b>	<b>14</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>250,8</b>	<b>250,38</b>	<b>82,17</b>
	<b>Норма в день</b>		<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>516,0</b>	<b>876,0</b>	<b>114,0</b>
	<b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>		<b>45,6</b>	<b>46,7</b>	<b>178,9</b>	<b>1432,6</b>	<b>1,2</b>	<b>42,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>532,0</b>	<b>895,0</b>	<b>115,6</b>



Согласовано:  
МБОУ СОШ № 163  
Фоминых Н.В.



Утверждаю:  
Директор ООО "Аппетит"  
В.В. Роганов

## Примерное двухнедельное меню полдников для учащихся 1-4 классов на 2024- 2025 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Кккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1-ый день, понедельник</b>														
	Компот из вишни	200	1,19	0,15	16,1	64			12,0			18,4	50	12,2
	Выпечка в ассортименте	75	5,6	6,4	8,2	117			0,4			10	4	0,8
	<b>расчет</b>		<b>6,79</b>	<b>6,55</b>	<b>24,3</b>	<b>181,0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>		<b>28,4</b>	<b>54</b>	<b>13</b>
<b>2-ой день, вторник</b>														
	Компот из ягод	200	1	0,2	20,2	86		0,27				0,06	23,4	7,38
	Выпечка в ассортименте	75	5,6	6,4	8,2	117			0,4			10	4	0,8
	<b>расчет</b>		<b>6,6</b>	<b>6,6</b>	<b>28,4</b>	<b>203,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>		<b>10,1</b>	<b>27,4</b>	<b>8,18</b>
<b>3-ий день, среда</b>														
	Компот из сухофруктов	200	4,8	1,8	21,96	123,3	0,6	1,2	8,2	0,2		177	260,5	47,7
	Выпечка в ассортименте	75	5,6	6,4	8,2	117			0,4			10	4	0,8
	<b>расчет</b>		<b>10,4</b>	<b>8,2</b>	<b>30,16</b>	<b>240,3</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>8,6</b>	<b>0,2</b>		<b>187,0</b>	<b>264,5</b>	<b>48,5</b>
<b>4-ый день, четверг</b>														
686/2004	Чай с лимоном	200/4	0,3	0	15,2	60	50,2					0,06	23,4	7,38
	Выпечка в ассортименте	75	5,6	6,4	8,2	117			0,4			10	4	0,8
	<b>расчет</b>		<b>5,9</b>	<b>6,4</b>	<b>23,4</b>	<b>177,0</b>	<b>50,2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>		<b>10,1</b>	<b>27,4</b>	<b>8,18</b>
<b>5-ый день, пятница</b>														
	Чай с лимоном	200/4	1,19	0,15	16,1	64			12,0			18,4	50	12,2
	Выпечка в ассортименте	75	5,6	6,4	8,2	117			0,4			10	4	0,8
	<b>расчет</b>		<b>6,79</b>	<b>6,55</b>	<b>24,3</b>	<b>181,0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>		<b>28,4</b>	<b>54</b>	<b>13</b>

**2-ая неделя**

**1-ый день, понедельник**

те№699/20 04	Компот из ягод	200	0,4	0	31,6	128	128		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	75	5,6	6,4	8,2	117		0,4			10	4	0,8
	<b>расчет</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>39,8</b>	<b>245,0</b>	<b>128</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>10,1</b>	<b>7,08</b>	<b>8,18</b>

**2-ой день, вторник**

те№699/20 04	Компот из ягод	200	0,4	0	31,6	128	128		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	75	5,6	6,4	8,2	117		0,4			10	4	0,8
	<b>расчет</b>		<b>6</b>	<b>6,4</b>	<b>39,8</b>	<b>245,0</b>	<b>128</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>10,1</b>	<b>7,08</b>	<b>8,18</b>

**3-ий день, среда**

те№699/2004	Компот из курог	200	0	11,4	31	236,4	0,27				0,06	23,4	7,38
	Выпечка в ассортименте	75	4	0	31,6	128		0,4			10	4	0,8
	<b>расчет</b>		<b>4</b>	<b>11,4</b>	<b>62,6</b>	<b>364,4</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>27,4</b>	<b>8,18</b>

**4-ый день, четверг**

	Выпечка в ассортименте	65	9,5	12,1	74,1	312,5		2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
686/2004	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200/4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>60</b>	<b>50,2</b>				<b>0,06</b>	<b>23,4</b>	<b>7,38</b>
	<b>расчет</b>		<b>9,8</b>	<b>12,1</b>	<b>89,3</b>	<b>372,5</b>	<b>50,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>123,4</b>	<b>7,43</b>

**5-ый день, пятница**

те№699/20 04	Компот из ягод	200	0,4	0	31,6	128	128		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	65	9,5	12,1	74,1	312,5		2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
	<b>расчет</b>		<b>9,9</b>	<b>12,1</b>	<b>105,7</b>	<b>440,5</b>	<b>128</b>	<b>2,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>103,08</b>	<b>7,43</b>
	<b>Норма в день</b>		<b>47,7</b>	<b>52,5</b>	<b>207,7</b>	<b>1457,0</b>	<b>0,5</b>	<b>30,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>516,0</b>	<b>876,0</b>	<b>114,0</b>
	<b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>		<b>6,178</b>	<b>8,3</b>	<b>46,8</b>	<b>265,0</b>	<b>48,55</b>	<b>3,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,24</b>	<b>29,4</b>	<b>69,5</b>	<b>13,0</b>