

Согласовано:
 Директором : ГБОУ СО "Екатеринбургская школа №1"
 О.А.Плетнецкая



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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания(завтрак и обед) для обучающихся
 1-4 классов на 2022-2023 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
4/13\2015	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/10\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
54-19к-2020	Суп молочный вермишелевый	200	6,5	6,9	23	180,2	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Йогурт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет	575	14,4	24,1	64,0	477,5	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
Обед													
	Овощная подгарнировка	55	0,45	0,8	0,9	47	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
512\2015	Суп картофельный с крупой	200	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
5\4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	171	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126	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	0,27				0,06	23,4	7,38

Завтрак													
	Овощная подгарнировка	55	0,45	0,8	0,9	47	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
467/2004	Котлеты Школьным с соусом	120	12,7	11,5	12,8	208,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
332/2004	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140		12			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
	расчет	520	25,85	22,3	95,2	740,6	0,649	14,4	1,9	6,98	70,6	265,5	37,6
Обед													
	Овощная подгарнировка	55	0,45	0,8	0,9	47	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
5/2 2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,5	7,75	16,75	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№12	Плов "Золотинка" с индейкой	250	9,76	7,52	34,56	373,6	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-6хн-2020	Компот с изюмом	200	0,5		27	110,2		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 "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	765	17,01	16,7	104,21	849,4	0,569	18,3	1,7	1,68	56,5	255,5	50,0
	Итого за день		42,86	39,0	199,4	1456,7	1,218	32,7	3,6	8,66	127,1	520,9	87,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
1/13/2015	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
тгк№	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
	расчет	504	31,6	27,4	54,3	505	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
Обед													
	Овощная подгарнировка	60	0,45	0,8	0,9	47	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	210	6,25	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4

168/2003	Котлета-Домашняя соус сметанный	120	13,2	15,2	8,6	212	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Рагу из овощей	150	4	9	19	174,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	200	1,19	0,15	16,1	96	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
Итого за день		790	33,1	27,6	63,3	741,8	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3
4-ый день, четверг													
Завтрак													
3\1	Голень запеченная в пряном соусе	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
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
54-5гн- 2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	15,6			0,06	23,4	7,38
расчет		500	22	17,7	73,28	539,5	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
214/2004	Тефтели мясные	120	12,7	11,5	12,8	208,8	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	171	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
	Напиток из шиповника	200			15,2	60		12			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
расчет		705	22	31,1	118,3	722,2	0,73	21,4	1,3	2,28	451,5	273,3	71,5
Итого за день		44	48,8	191,6	1261,7	2,05	84,5	2,9	8,7	675,4	698,7	112,3	
5-ый день, пятница													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	30	0,45	0,8	0,9	47	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
416/1994	Шницель мясной с соусом	120	16	14	16	261	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
512/2004	Рис припущенный	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3

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	19,2				0,54	6,0
	расчет	540	23,65	21,3	90,4	691,8	0,318	7,2	1,1	3,55	237,0	366,6	65,9
Обед													
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
ттк3	Соус Болоньезе	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Макароньы отварные	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
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
	расчет	700	32,34	27,5	84,1	799,9	1,53	11,5	1,6	1,55	290,5	563,9	62,9
Итого за день			55,99	48,8	174,5	1432,9	1,848	18,7	8,2	1,35	527,5	930,5	128,8
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
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	5	5,9	25,6	173	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140		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
	расчет	565	13,39	10,4	90,8	503,3	0,95	27,1	0,8	5	270,5	505,8	50,0
Обед													
	Овощная подгарнировка	25	0,45	0,8	0,9	47	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/2004	Суп-шоре из разных овощей с гречками со сметвной	200	4	6,3	44,5	243	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№12	Плов "Золотинка"со свинойной	250	9,76	7,52	34,56	373,6	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
	расчет	755	18,8	15,3	117,56	832,9	2,359	11,5	1,9	7,28	228,3	240,2	41,8
Итого за день			32,19	25,7	208,36	1336,2	3,309	38,6	2,7	12,28	498,8	746,0	91,8
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№	Суфле из рыбы	100	14,94	4,68	9	138,6	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
54-5гн- 2020	Чай ягодный	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
	расчет	500	22,34	11,2	76,28	524,4	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98
Обед													
5/2 2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,9	2,5	31,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,4	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Макароны отварные	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
	расчет	710	24,64	18,7	133,31	724,8	0,65	2,0	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8
Итого за день			46,98	29,9	209,6	1249,2	0,65	2	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8
3-ий день, среда													
Завтрак													
	Батон "Золотинка"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1

ттк№	Омлет с картофелем (запеченный)	250	14,5	14,5	20,3	277,5	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	19,29	17,4	41,1	439,5	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"	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
693/2004	Какао на молоке	200	5	5	33	190		12,0			18,4	50	12,2
	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
	расчет	808	29,1	32,4	133,3	897,6	1	83,3	0,8	1,68	451,5	317,0	78,9
Итого за день			48,39	49,8	174,4	1337,1	1,02	77,8	1,2	55,04	486,6	402,7	92,1
4-ый день, четверг													
Завтрак													
214/2004	Тефтели мясные	100	12,7	11,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
512/2004	Рис припущенный	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
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					0,54	6,0
	расчет	500	19,9	18	86,3	592,6	0,74	21,1	1,0	3,48	241,0	256,0	62,9
Обед													
148/2004	Суп лапша домашняя с зеленью	200	12,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
436/2004	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
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	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	700	32,4	32,2	144,01	855,2	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8

Итого за день		52,3	50,2	230,31	1447,8	1,96	26,6	8,2	6,18	391,9	335,4	91,7	
5-ый день, пятница													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	40	0,45	0,8	0,9	47	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
199/2003	Индейка по-любленски	100	22,5	18,3	18,4	249	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
332/2004	Макароны отварные	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			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
	расчет	515	30,25	25,6	82,1	635,8	0,339	17,55	1,6	9,6	206,3	318,08	34,84
Обед													
тк№131/1 994	Уха "Рыбацкая"	200	7,2	7	48,6	122	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№100	Котлета куриная с отрубями	100	22,5	18,3	18,4	249	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2
13/3\2015	Капуста припущенная	150	4,1	3,47	24,487	169,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
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
	расчет	700	39	29,4	136,49	747,7	0,96	17,85	1,1	4,9	387,5	275,88	69,06
Итого за день		69,25	55,0	218,6	1383,5	0,96	17,9	1,1	4,9	387,5	275,9	69,1	
Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0	
ИТОГО за 2 недели (среднее)		45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6	