

Согласовано

И.о. директора МАОУ "СОШ № 21" АГО

Ю.В. Пестякова



Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

В.В. Митанихина



Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2024-2025 г.

Льготная категория

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Суточная калорийность: обед 814-950 Ккал

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
5 - ый день ОБЕД																		
ТТК	Овощная добавка	15	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20				
111	Борщ	250/10	3,78	6,55	24,90	240,60	0,03	15,50	0,56	0,00	45,88	54,40	15,38	0,58				
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	100	12,85	10,86	15,75	168,90	2,08	1,20	0,00	0,00	45,80	1,00	14,00	1,80				
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70				
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48				
685	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53				
пром	Хлеб ржаной	20	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29				
			29,91	32,21	135,16	908,40	2,78	24,30	0,82	0,85	127,36	167,35	75,38	8,38				

2 - яя неделя

1 - ый день ОБЕД

ТТК	Маринад овощной	65	0,80	5,30	5,90	75,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
11	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,40	6,30	12,88	117,80	0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45
451	Виточки мясные	100	15,90	14,40	13,78	245,80	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			31,96	32,72	127,36	890,80	10,32	14,32	1,72	2,62	94,15	223,70	74,36	5,31

2 - ой день ОБЕД

ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	5,20	21,40	127,50	0,11	1,56	0,50	0,00	65,00	139,20	17,25	0,84
436/2	Жаркое по домашнему	250	17,60	19,12	59,30	425,00	9,02	2,30	0,03	0,48	119,00	51,70	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
700	Напиток витаминный	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			29,11	29,93	131,50	824,30	9,71	14,00	0,87	0,68	227,64	237,20	67,29	6,63

3 - ий день ОБЕД

ТТК	Овощная добавка	30	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/10	3,90	7,25	20,90	156,80	0,20	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,20
451	Котлета "Бжик"	100	14,90	11,40	18,50	274,40	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,05	2,30	0,13		119,00	101,90	19,40	1,05
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	78,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			31,60	33,60	134,86	881,40	9,67	8,62	0,99	0,58	185,55	288,70	67,36	7,50

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
4 - ый день ОБЕД																		
ТТк	Овощная добавка	20	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20				
171	Суп пюре из картофеля с грибами	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45				
451	Виточки в соусе	100/30	11,20	12,17	7,10	150,00	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40				
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45				
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48				
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00				
пром	Хлеб джан.	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53				
			32,46	30,39	141,20	944,70	9,27	1,25	0,69	1,18	83,63	234,60	76,29	4,98				

5 - ый день ОБЕД

ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,98	5,94	19,65	191,30	0,12	16,75	0,94	0,00	32,50	112,50	33,00	1,15
43	Суфле "Рыбка"	100	9,67	9,60	15,90	190,00	0,11	0,00	0,03	0,00	42,00	30,22	45,00	1,15
512	Сложный гарнир	180	3,60	7,38	24,26	202,00	0,26	8,90	0,00	0,70	72,00	150,50	50,40	1,95
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			27,65	29,92	113,01	848,30	0,60	25,65	0,97	0,70	187,30	343,02	157,90	7,46