

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.



СОГЛАСОВАНО:

**Примерное 2-х недельное меню  
Завтраки для учащихся 1-4 классов**

**Индивидуальное по медицинским показаниям (Исключить: молоко, сметану, творог, масло сливочное, сыр)**

№ СТН	Наименование блюд	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Ca	P	Mg	Fe	Вит. С	Эн. ц. ккал
<b>1-ая неделя</b>											
<b>1 день, понедельник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
ТТК № 43	Помидоры свежие	60	0,54	0,12	2,34	6,00	15,60	6,60	0,20	7,80	10,80
ТТК№439	Курица отварная	90	10,75	8,00	25,90	63,30	94,50	40,90	0,50	1,00	201,80
ТТК №36	Рис, припущенный с овощами (лук, морковь)	150	2,46	6,12	12,91	24,00	32,00	10,00	0,50	0,20	203,36
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	<b>Итого:</b>		<b>16,26</b>	<b>15,14</b>	<b>69,79</b>	<b>165,10</b>	<b>249,80</b>	<b>107,20</b>	<b>2,50</b>	<b>19,50</b>	<b>536,96</b>
<b>2 день, вторник</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
ТТК №13	Яйцо вареное	50	7,35	5,75	0,7	27,1	0	4,5	0,1	4,3	78,4
ТТК №217/04	Овощи (капуста б/к, картофель, лук, морковь), тушеные в соусе	200	4,13	11,73	29,20	37,73	34,80	198,31	37,56	1,73	241,33
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
ТТК	Апельсины свежие	200	1,80	0,40	16,20	0,00	46,00	26,00	0,60	120,00	86,00
	<b>Итого:</b>		<b>15,79</b>	<b>18,78</b>	<b>74,74</b>	<b>136,63</b>	<b>188,50</b>	<b>278,51</b>	<b>39,56</b>	<b>136,53</b>	<b>526,73</b>
<b>3 день, среда</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
ТТК №42	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,68	84,60	25,20	8,40	0,36	6,00	9,00
ТТК № 25/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с отрубями	90	11,74	9,12	11,72	114,87	166,14	27,00	1,28	0,16	169,60
ТТК № 516	Макароны отварные	150	4,20	6,20	25,33	43,83	0,01	9,20	0,90	0,00	180,00
ТТК № 44	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	26,64	60,00	20,00	10,00	5,60	80,00	90,28

ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
<b>Итого:</b>			<b>19,37</b>	<b>16,52</b>	<b>80,31</b>	<b>310,30</b>	<b>221,85</b>	<b>59,60</b>	<b>8,54</b>	<b>86,36</b>	<b>516,88</b>

#### 4 день, четверг

##### ЗАВТРАК

ТТК № 43	Помидоры свежие	60	0,54	0,12	2,34	6,00	15,60	6,60	0,20	7,80	10,80
ТТК	Кнели из говядины	90	11,52	9,20	4,00	41,00	145,87	18,88	0,72	0,16	136,40
ТТК №466/3	Рис припущенный	150	2,46	6,12	12,91	24,00	32,00	10,00	0,50	0,20	203,36
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
<b>Итого:</b>			<b>17,03</b>	<b>16,34</b>	<b>47,89</b>	<b>142,80</b>	<b>301,17</b>	<b>85,18</b>	<b>2,72</b>	<b>18,66</b>	<b>471,56</b>

#### 5 день, пятница

##### ЗАВТРАК

ТТК №41	Огурец "Соленый Молодец"	60	0,03	0,23	0,53	6,73	11,50	0,73	0,17	0,03	4,00
ТТК	Филе куриное тушеное в соусе	100	13,38	13,00	30,13	60,38	56,25	8,50	0,00	1,25	179,60
ТТК №463	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,00	4,92	25,56	116,40	161,33	33,24	0,60	14,88	202,80
ТТК №588	Компот из сухофруктов	200	0,17	0,00	13,10	17,49	13,43	8,95	0,64	0,24	99,38
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
<b>Итого:</b>			<b>19,89</b>	<b>19,05</b>	<b>84,26</b>	<b>208,00</b>	<b>253,01</b>	<b>56,42</b>	<b>1,81</b>	<b>16,60</b>	<b>553,78</b>
<b>Среднее значение за неделю:</b>			<b>17,67</b>	<b>17,17</b>	<b>71,40</b>	<b>192,57</b>	<b>242,87</b>	<b>117,38</b>	<b>11,03</b>	<b>55,53</b>	<b>521,18</b>

### 2-ая неделя

#### 1 день, понедельник

##### ЗАВТРАК

ТТК № 43	Помидоры свежие	60	0,54	0,12	2,34	6,00	15,60	6,60	0,20	7,80	10,80
ТТК №439	Курица отварная	90	10,75	8,00	25,90	63,30	94,50	40,90	0,50	1,00	201,80
ТТК № 470	Картофель отварной	150	2,85	6,64	18,90	19,05	28,58	1,35	0,20	0,16	144,00
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
<b>Итого:</b>			<b>16,65</b>	<b>15,66</b>	<b>75,78</b>	<b>160,15</b>	<b>246,38</b>	<b>98,55</b>	<b>2,20</b>	<b>19,46</b>	<b>477,60</b>

#### 2 день, вторник

##### ЗАВТРАК



ТТК №42	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,68	84,60	25,20	8,40	0,36	6,00	9,00
ТТК №270	Каша "Царская" (греча, свинина карбонад)	200	15,70	15,20	42,40	71,30	34,20	109,80	3,80	4,10	368,00
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	<b>Итого:</b>		<b>18,69</b>	<b>16,16</b>	<b>72,72</b>	<b>227,70</b>	<b>167,10</b>	<b>167,90</b>	<b>5,46</b>	<b>20,60</b>	<b>498,00</b>

**3 день, среда**

**ЗАВТРАК**

ТТК №417	Котлета мясо-картофельная	90	11,30	13,00	26,00	15,40	80,00	19,50	0,90	0,40	176,00
ТТК №482	Капуста тушеная	150	3,40	2,10	14,70	146,10	68,94	15,30	1,20	9,20	156,00
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	<b>Итого:</b>		<b>17,21</b>	<b>16,00</b>	<b>69,34</b>	<b>233,30</b>	<b>256,64</b>	<b>84,50</b>	<b>3,40</b>	<b>20,10</b>	<b>453,00</b>

**4 день, четверг**

**ЗАВТРАК**

ТТК №324	Котлета из горбуши	90	12,20	12,40	27,00	84,40	133,77	30,90	0,38	3,20	175,60
ТТК № 516	Макаронны отварные	150	4,20	6,20	25,33	43,83	0,01	9,20	0,90	0,00	180,00
ТТК №629	Чай с лимоном	200/7	0,31	0,00	15,20	16,00	24,00	6,00	0,80	11,20	60,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	<b>Итого:</b>		<b>19,02</b>	<b>19,50</b>	<b>82,47</b>	<b>151,23</b>	<b>168,28</b>	<b>51,10</b>	<b>2,48</b>	<b>14,60</b>	<b>483,60</b>

**5 день, пятница**

**ЗАВТРАК**

ТТК №41	Огурец "Соленый Молодец"	60	0,03	0,23	0,53	6,73	11,50	0,73	0,17	0,03	4,00
ТТК	Котлета "Здоровье"	90	10,70	7,30	25,40	31,80	162,00	24,30	1,20	0,50	131,00
ТТК №36	Рис, припущенный с овощами (лук, морковь)	150	2,95	7,34	15,50	28,80	38,40	12,00	0,60	0,24	244,03
ТТК №628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	64,80	97,20	44,70	0,90	10,30	53,00
ТТК №52/12	Хлеб с отрубями	30	2,31	0,90	14,94	7,00	10,50	5,00	0,40	0,20	68,00
	<b>Итого:</b>		<b>16,19</b>	<b>15,77</b>	<b>70,07</b>	<b>139,13</b>	<b>319,60</b>	<b>86,73</b>	<b>3,27</b>	<b>11,27</b>	<b>500,03</b>
	<b>Среднее значение за неделю:</b>		<b>17,55</b>	<b>16,62</b>	<b>74,08</b>	<b>182,30</b>	<b>231,60</b>	<b>97,76</b>	<b>3,36</b>	<b>17,21</b>	<b>482,45</b>
	<b>Среднее значение за 2 недели:</b>		<b>17,61</b>	<b>16,89</b>	<b>72,74</b>	<b>187,43</b>	<b>237,23</b>	<b>107,57</b>	<b>7,19</b>	<b>36,37</b>	<b>501,81</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023