

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №74
 С.У.Рустамова.

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

Примерное двухнедельное меню Комплекс для учащихся 5-11 классов на 2021-2022 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Цени. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ттк№12	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
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					0,9	9,3	0,7
	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	530	21,1	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0
2-ой день, вторник													
ттк№12	Плов Золотинка	250	12,2	9,4	453,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	475	13,9	9,6	477,2	569,0	0,092	3,8	0,0	5,1	4,7	122,84	176,5
3-ий день, среда													
168/2004	Котлета Домашняя	100	13,2	15,2	8,6	212	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
13/3/2015	Капуста припущенная	180	4,1	3,47	24,4	169,2	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
ттк№	Напиток Золотой шар	200	0,9		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	0,08					0,54	6,0

	расчет	530	21,6	19,2	86,11	617,5	0,46	3,19	0,9	3,2	484,1	320,62	85,18
4-ый день, четверг													
214/2004	Тeftели мясные	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					0,9	9,3	0,7
	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					0,54	6,0
	расчет	755	24	19,9	87,2	609,0	0,48	5,6	0,9	2,4	382,0	478,9	76,08
5-ый день, пятница													
ттк№	Фрикасе из филе кур	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,5	1,4	297	265,0	43
512/2004	Рис припущенный	180	3,6	6	37	220,5	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	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	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	660	29,29	19,0	90,8	639,1	2	10,6	1,1	2,9	328,7	336,96	87,5
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ттк№12	Плов Золотинка	250	12,2	9,4	453,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	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	0,08	9,8	0,4			0,54	6,0
	Фрукт свежий	118	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	925	18,69	10,3	503,3	697,6	1,532	19,6	1,3	5,9	11,9	143,6	194,8
2-ой день, вторник													
ттк№12	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55

332/2004	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131					0,9	9,3	0,7
	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	5,56	0,9			0,54	6,0
	расчет	530	22,74	17,4	99,21	648,9	0,84	5,56	1,4	1,2	172,6	426,9	75,5
3-ий день, среда													
ттк№215/2004	Биточек мясной	100	12,7	13,5	12,8	208,8	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
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					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	9,36	1,4			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
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	660	23,6	22,4	103,0	638,6	0,682	15,1	1,9	6,9	181,8	197,32	219,3
4-ый день, четверг													
436/2004	Жаркое по-домашнему	250	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,69		1,4	204	48	28
ттк№1-А	Компот из клубники	200	0,4		31,61	130					0,9	9,3	0,7
	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	19,5	19,7	98,6	633,6	0,75	4,7	0,5	2	205,0	60,9	42,1
5-ый день, пятница													
ТТК № 100	Котлета куриная с отрубями	100	22,4	18,3	18,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
3/4\2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№1-А	Компот из вишни	200	0,4		31,61	130					0,9	9,3	0,7
	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	3,5	1,0			0,54	6,0
	расчет	870	31,6	26,9	112,7	689,5	0,4	7,0	2,0	2,5	382,0	108,9	69,1
	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)		38,8	29,4	96,3	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8

№ п/п	Наименование хлеба	Нормы потребления				Среднее	Дополнительно				Итого		
		Дополнительно	Дополнительно	Дополнительно	Дополнительно		Дополнительно	Дополнительно	Дополнительно	Дополнительно			
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	3,5	1,0			0,54	6,0
	расчет	870	31,6	26,9	112,7	689,5	0,4	7,0	2,0	2,5	382,0	108,9	69,1
	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)		38,8	29,4	96,3	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8