

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ № 74

Рустамова.С.У.



Утверждаю:

Директор ООО "В.Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 5-11 классов  
на 2022-2023 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Цени. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,		
		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>													
	Овощная подгарнировка	50	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№12	Гуляш из свинины с отрубями	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
ГТК 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	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	135	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>24,49</b>	<b>18,4</b>	<b>86,4</b>	<b>554,5</b>	<b>1,56</b>	<b>11,5</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>339,2</b>	<b>334,0</b>	<b>102,0</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№12	Плов Золотинка с индейкой	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 "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	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>628</b>	<b>18,2</b>	<b>10,2</b>	<b>502,7</b>	<b>706,3</b>	<b>0,641</b>	<b>6,2</b>	<b>0,9</b>	<b>5,9</b>	<b>4,9</b>	<b>249,32</b>	<b>191,3</b>
<b>3-ий день, среда</b>													

	Овощная подгарнировка	30	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
493/2004	Филе куриное тушеное в сметаном соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
541/2004	Рагу овощное	180	4,4	4	44,5	213,5	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>25,84</b>	<b>15,4</b>	<b>106,99</b>	<b>681,3</b>	<b>0,749</b>	<b>28,4</b>	<b>1,6</b>	<b>6,58</b>	<b>25,8</b>	<b>204,02</b>	<b>26,03</b>
<b>4-ый день, четверг</b>													
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
3\1	Голень запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
3/3\2015	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	159,7	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
54-5-гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,7	60		12			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	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
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>24,9</b>	<b>17,2</b>	<b>77,38</b>	<b>641,5</b>	<b>1,109</b>	<b>22,46</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>338,6</b>	<b>615,6</b>	<b>73,46</b>
<b>5-ый день, пятница</b>													
	Овощная подгарнировка	40	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
	Соус Болоньезе	100	13,2	15,2	8,6	212	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
333/2004	Макароны отварные	180	6,3	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
54-5-гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,7	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
	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
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>25,7</b>	<b>25,6</b>	<b>78,3</b>	<b>717,9</b>	<b>1,089</b>	<b>18,0</b>	<b>1,1</b>	<b>2,9</b>	<b>339,2</b>	<b>483,42</b>	<b>95,5</b>

2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
	Овощная подгарнировка	20	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
3\1	Голень запеченная в пряном соусе	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	0	1,2	177	48,0	28
54-5-гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,7	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	16,2	0,4			0,54	6,0
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>680</b>	<b>26,6</b>	<b>20,2</b>	<b>93,88</b>	<b>687,0</b>	<b>0,759</b>	<b>32,4</b>	<b>1,3</b>	<b>2,6</b>	<b>399,6</b>	<b>643,0</b>	<b>95,0</b>
2-ой день, вторник													
	Овощная подгарнировка	50	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
тгк"209	Поджарка из индейки	100	14,5	13,6	4,8	205	0,02	0,9		2,2	44,4	172,0	52,8
3/3\2015	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	159,5	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
684\2004	Чай с лимоном	200/5	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	7,66	0,5			0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>380</b>	<b>22,3</b>	<b>19,2</b>	<b>66,48</b>	<b>542,5</b>	<b>0,779</b>	<b>7,66</b>	<b>1,0</b>	<b>3,2</b>	<b>161,4</b>	<b>305,5</b>	<b>73,4</b>
3-ий день, среда													
	Овощная подгарнировка	30	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
159/2003	Зразы "Школьные"	140	12,9	16,5	7,4	235	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
541/2004	Рагу овощное	180	4,14	9,18	19,08	175	0,6	5	0,1	13	6,9	112	118
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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>695</b>	<b>21,54</b>	<b>26,3</b>	<b>67,0</b>	<b>605,3</b>	<b>1,161</b>	<b>11,2</b>	<b>1,0</b>	<b>18,9</b>	<b>11,8</b>	<b>360,78</b>	<b>303,3</b>
4-ый день, четверг													

	Овощная подгарнировка	40	0,5	0,03	0,48	51	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ТТК №	Жаркое по-домашнему	250	16	16,8	16,1	281	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
ТТК №82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64					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	62	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>540</b>	<b>21,09</b>	<b>17,5</b>	<b>54,2</b>	<b>519,3</b>	<b>0,409</b>	<b>4,3</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>	<b>178,0</b>	<b>160,9</b>	<b>42,1</b>
5-ый день, пятница													
ТТК № 199	Индейка по-люблински	100	22,4	18,3	18,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
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
686/2004	Чай с лимоном	200/5			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
	Фрукт свежий	140	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>650</b>	<b>32,4</b>	<b>26,3</b>	<b>101,0</b>	<b>696,2</b>	<b>0,94</b>	<b>18,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,9</b>	<b>240,1</b>	<b>382,5</b>	<b>60,4</b>
	<b>норма в день</b>		<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>542,6</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>240,0</b>	<b>360,0</b>	<b>60,0</b>
	<b>итого за 2 недели (среднее)</b>		<b>38,8</b>	<b>29,4</b>	<b>96,3</b>	<b>632,1</b>	<b>1,02</b>	<b>19,0</b>	<b>0,9</b>	<b>2,53</b>	<b>241,1</b>	<b>472,0</b>	<b>67,8</b>