

Согласовано  
 Директором МАОУ СОШ с у.и.о.п.№74  
 Рустамова С.У.

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

**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (обед) для обучающихся  
 второй смены 5-11 классов на 2023-2024 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260	3	6,2	21	117	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
ТТК 510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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	63	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>25,09</b>	<b>24,4</b>	<b>89,1</b>	<b>671,5</b>	<b>1,4</b>	<b>9,9</b>	<b>2,0</b>	<b>2,2</b>	<b>373,6</b>	<b>220,1</b>	<b>100,8</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
<b>Обед</b>													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№ 208	Плов "Золотинка" с индейкой (булгур) с овощами	250	18,9	21,3	21,3	403	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ттк№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>27,7</b>	<b>28,3</b>	<b>103,3</b>	<b>909,2</b>	<b>0,37</b>	<b>15,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,28</b>	<b>56,0</b>	<b>152,9</b>	<b>48,6</b>
<b>Обед</b>													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10/10	6,23	5,6	22,25	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя соус	140	13,2	15,2	8,6	212	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
332/2004	Макароны отварные с овощами	180/20	5,2	10,9	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,15	31,6	128	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	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>28,43</b>	<b>32,4</b>	<b>114,65</b>	<b>887,3</b>	<b>1,9</b>	<b>10,6</b>	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>374,7</b>	<b>774,3</b>	<b>53,8</b>
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
<b>Обед</b>													
135/2004	Суп из овощей со сметаной	250	9,8	7	22	176	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
461/2003	Тефтели мясные с соусом	120	19,8	22	17,4	262	0,05	2,2	0,0	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/30	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
	Напиток из шиповника	200	0,2		15	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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>38,6</b>	<b>37,6</b>	<b>102,7</b>	<b>827,5</b>	<b>0,65</b>	<b>16,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,98</b>	<b>438,0</b>	<b>310,2</b>	<b>80,2</b>
5-ый день, пятница													
<b>Обед</b>													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4	6,3	44,5	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№Н-К№1	Соус Болоньезе	100	13,2	17,2	9,4	213	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Макароны отварные с овощами	180/50	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ттк82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	119	64	0,4	1,9	0,3	23,4	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
	<b>расчет</b>	<b>830</b>	<b>26,99</b>	<b>34,5</b>	<b>122,2</b>	<b>860,3</b>	<b>65,89</b>	<b>4,9</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>408,4</b>	<b>491,3</b>	<b>79,0</b>
<b>Завтрак</b>													
<b>2-ая неделя</b>													
1-ый день, понедельник													
<b>Обед</b>													
168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№12/1	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	9,4	43,1	373	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	93	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	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
	Яблоко	120	0,5	0,4	11	56	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>870</b>	<b>20,29</b>	<b>16,7</b>	<b>136,2</b>	<b>836,3</b>	<b>2,62</b>	<b>9,1</b>	<b>1,5</b>	<b>7,08</b>	<b>227,9</b>	<b>163,6</b>	<b>49,1</b>
2-ой день, вторник													
<b>Обед</b>													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттак№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Макаронные отварные	180	5,2	10,4	30,7	225	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			0,4		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
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>36,84</b>	<b>33,7</b>	<b>114</b>	<b>888,3</b>	<b>0,77</b>	<b>11,9</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>216,2</b>	<b>430,0</b>	<b>69,8</b>
3-ий день, среда													
<b>Обед</b>													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	3	26,2	222	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
ТТК 82/2002	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28

ттк№	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Яблоко	120	0,5	0,4	11	56	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>920</b>	<b>28,5</b>	<b>32,0</b>	<b>128,9</b>	<b>919,5</b>	<b>0,96</b>	<b>21,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1,38</b>	<b>438,1</b>	<b>353,9</b>	<b>87,5</b>
4-ый день, четверг													
<b>Обед</b>													
148/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур	260	2,8	5,8	13,9	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
202	Жаркое по-домашнему	270	16	16,8	16,1	318	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
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>24,5</b>	<b>23,4</b>	<b>95,61</b>	<b>787,6</b>	<b>1,49</b>	<b>5,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>151,0</b>	<b>102,8</b>	<b>36,2</b>
5-ый день, пятница													
<b>Обед</b>													
ттк№181/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7,2	7	46,2	122	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	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	19,86	1,0		0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>26</b>	<b>21,1</b>	<b>114</b>	<b>865,4</b>	<b>0,91</b>	<b>38,9</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>207,3</b>	<b>264,8</b>	<b>89,5</b>
<b>Норма в день</b>			<b>18,00</b>	<b>18,7</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>50,0</b>
<b>Итого за 2 недели (среднее)</b>			<b>56</b>	<b>51,4</b>	<b>192,3</b>	<b>1411,3</b>	<b>1,4</b>	<b>37,6</b>	<b>1,4</b>	<b>8,4</b>	<b>765,0</b>	<b>934,5</b>	<b>167,8</b>