

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

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

**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 5-11 классов
на 2023-2024 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. 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													
ткк№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
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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	625	22,49	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0
2-ой день, вторник													
ткк№12	Плов Золотинка с индейкой с(Булгуром)	250	12,2	9,4	453,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ткк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		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
	расчет	475	14,5	9,7	497,1	658,3	0,282	15,8	0,5	5,7	22,3	166,08	189,4
3-ий день, среда													
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
333/2004	Макароны отварные с овощами	180/20	6,3	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ткк№	Компот из облепихи	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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	470	29,14	21,2	101,01	779	1,11	2,3	1,4	1,48	41,8	129,02	44,28
4-ый день, четверг													
тгк№	Биточек мясной	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
3/3\2015	Картофельное пюре с овощами	180/30	3,7	5,04	24,7	159,7	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
тгк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	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	580	22,5	16,8	87,06	635,5	0,83	20,06	1,0	1,4	338,5	492,2	66,03
5-ый день, пятница													
тгк№	Чикен бол	100	13,2	15,2	8,6	212	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
333/2004	Макароны отварные с овощами	180/20	6,3	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
тгк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		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	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	670	25,2	25,5	100,5	773,2	1,08	15,6	0,7	2,7	339,1	383,42	95,5
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тгк№	Биточек мясной	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
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	4,2	0,4			0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	680	25,9	20,2	99,7	670,3	0,75	8,4	1,3	2,4	382,0	502,3	83,5

2-ой день, вторник															
ттк"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 с овощами	180	3,7	5,04	24,7	159,5	0,4	4,36	0,1			0,2	116	20,6	6,45
ттк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		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	17,26	0,1					0,54	6,0
	расчет	530	22	19,1	82,36	599,8	0,77	17,26	0,6		3		178,9	246,2	84,8
3-ий день, среда															
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
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
ттк№	Напиток какао "Витюшка"	200	3,5	3,5	15	96							0,9	9,3	0,7
	Фрукт свежий	120	3,8	0,6	25	122	0,27						0,06	23,4	7,38
	расчет	640	25,6	28,7	88,6	658,2	0,332	5,7	0,0		6,3		181,8	193,7	205,9
4-ый день, четверг															
ттк№	Жаркое по-домашнему	270	16	16,8	16,1	281	0,05	1,89	0			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
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27						0,06	23,4	7,38
	расчет	545	20	17,4	56,1	461,6	0,59	1,9	0,5		1,8		178,0	83,8	43,5
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
ттк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		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
	расчет	650	30,9	26,0	104,7	704,9	0,67	18,0	1,1		1,9		240,1	359,1	53,0
	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