

Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №168  
 Вяткина.Т.О.

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	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
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
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
	<b>расчет</b>	<b>625</b>	<b>22,49</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>													
ттк№12	Плов Золотинка с индейкой с(Булгуром)	230	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
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>16,2</b>	<b>10,0</b>	<b>493,2</b>	<b>647,6</b>	<b>0,552</b>	<b>3,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,7</b>	<b>4,8</b>	<b>148,78</b>	<b>185,3</b>
<b>3-ий день, среда</b>													
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
ттк№;	Рагу овощное	200	4,4	4	44,5	213,5	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ттк№	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
	<b>расчет</b>	<b>670</b>	<b>27,24</b>	<b>15,7</b>	<b>119,01</b>	<b>727,9</b>	<b>1,01</b>	<b>26</b>	<b>1,2</b>	<b>6,38</b>	<b>25,7</b>	<b>104,02</b>	<b>25,98</b>
4-ый день, четверг													
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 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
	<b>расчет</b>	<b>580</b>	<b>22,5</b>	<b>16,8</b>	<b>87,06</b>	<b>635,5</b>	<b>0,83</b>	<b>20,06</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>338,5</b>	<b>492,2</b>	<b>66,03</b>
5-ый день, пятница													
	Соус Болоньезе	100	13,2	15,2	8,6	212	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
333/2004	Макаронаты 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
	<b>расчет</b>	<b>670</b>	<b>25,2</b>	<b>25,5</b>	<b>100,5</b>	<b>773,2</b>	<b>1,08</b>	<b>15,6</b>	<b>0,7</b>	<b>2,7</b>	<b>339,1</b>	<b>383,42</b>	<b>95,5</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
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
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
	<b>расчет</b>	<b>680</b>	<b>25,9</b>	<b>20,2</b>	<b>99,7</b>	<b>670,3</b>	<b>0,75</b>	<b>8,4</b>	<b>1,3</b>	<b>2,4</b>	<b>382,0</b>	<b>502,3</b>	<b>83,5</b>

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
	<b>расчет</b>	<b>530</b>	<b>22</b>	<b>19,1</b>	<b>82,36</b>	<b>599,8</b>	<b>0,77</b>	<b>17,26</b>	<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>178,9</b>	<b>246,2</b>	<b>84,8</b>
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 "Витошка"	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
	<b>расчет</b>	<b>640</b>	<b>25,6</b>	<b>28,7</b>	<b>88,6</b>	<b>658,2</b>	<b>0,332</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>6,3</b>	<b>181,8</b>	<b>193,7</b>	<b>205,9</b>
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
	<b>расчет</b>	<b>545</b>	<b>20</b>	<b>17,4</b>	<b>56,1</b>	<b>461,6</b>	<b>0,59</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1,8</b>	<b>178,0</b>	<b>83,8</b>	<b>43,5</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	Макароньы 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
	<b>расчет</b>	<b>650</b>	<b>30,9</b>	<b>26,0</b>	<b>104,7</b>	<b>704,9</b>	<b>0,67</b>	<b>18,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,9</b>	<b>240,1</b>	<b>359,1</b>	<b>53,0</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>итога 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>