

Директор: МАОУ СОШ №171
Дементева С.Г.

**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 5-11 классов
на 2024-2025 учебный год**

Директор ООО "Аппетит"
В.В. Роганов



| № 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 | Са | Р | Мg | | |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| ттк№510/ 2004 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,4 | 8,1 | 41,2 | 205,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 | | |
| ТТК | Напиток "Витошка" | 200 | 1,19 | 0,15 | 16,1 | 64 | 0,9 | 6 | 0,4 | 0,2 | 8,0 | 3,54 | 4,2 | | |
| 82/2002 | 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк№208 | Плов Золотинка с индейкой с(Булгуром) | 230 | 12,2 | 17,7 | 41,76 | 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 | | 0,06 | 23,4 | 7,38 | | |
| | расчет | 505 | 16,2 | 18,3 | 81,8 | 647,6 | 0,552 | 3,8 | 0,5 | 5,7 | 4,8 | 148,78 | 185,3 | | |
| 3-ий день, среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493/2004 | Филе куриное тушеное в сметаном соусе | 100 | 14,5 | 7 | 2,5 | 131 | 0,09 | | 0,3 | 0,18 | 8,15 | 80 | 10,6 | | |
| ттк№541 /2004 | Рагу овощное | 200 | 1,3 | 6,2 | 39 | 255 | 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 "чувовской", 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 | 22,14 | 14 | 107,11 | 683,6 | 1,01 | 26 | 1,2 | 6,38 | 25,7 | | 104,02 | 25,98 |
| | 4-ый день, четверг | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№416/1994 | Шницель натуральный | 120 | 15 | 11,3 | 9,5 | 240,5 | 0,08 | 2,3 | 0,4 | 0,6 | 204 | | 418 | 34 |
| 520/2004 | Картофельное пюре с овощами | 180/30 | 5,8 | 11,2 | 57 | 212 | 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 | 1,4 | 0,5 | 0,6 | 0,06 | | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чувовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | | | | | | 0,54 | 6,0 |
| | расчет | 580 | 24,6 | 23 | 119,36 | 687,8 | 0,83 | 20,06 | 1,0 | 1,4 | 338,5 | | 492,2 | 66,03 |
| | 5-ый день, пятница | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№м-218 | Люля-Кебаб | 100 | 20,2 | 11,3 | 1,5 | 187,4 | 0,06 | 1,3 | 0,5 | 1,4 | 297 | | 265,0 | 43 |
| 332/2004 | Фарфалле (отварные макароны бантики) | 180/20 | 5,2 | 10,4 | 30,7 | 264,6 | 0,4 | 2,3 | 0,2 | 0,7 | 23,6 | | 41,4 | 19,5 |
| 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 "чувовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | | | | | | 0,54 | 6,0 |
| | расчет | 670 | 29,2 | 22,2 | 85,1 | 687,3 | 0,81 | 15,6 | 0,7 | 2,7 | 339,1 | | 360,02 | 88,1 |
| | 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 |
| 333/2004 | Макароны отварные с овощами | 180/20 | 5,2 | 10,4 | 30,7 | 264,6 | 0,4 | 2,3 | 0,2 | 0,7 | 23,6 | | 41,4 | 19,5 |
| 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 "чувовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | 4,6 | 0,6 | | | | 0,54 | 6,0 |
| | расчет | 680 | 25,7 | 22,5 | 89,2 | 729,7 | 1,1 | 9,2 | 1,7 | 1,9 | 228,6 | | 495,7 | 75,0 |

| 2-ой день, вторник | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|--|--|--------------|--------------|--------------|
| ттк"209 | Поджарка из индейки | 100 | 25,7 | 127 | 18,6 | 275 | 0,02 | 0,9 | | | | 44,4 | 172,0 | 52,8 |
| 520/2004 | Картофельное пюре с овощами | 180 | 5,8 | 11,2 | 57 | 212 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | | | 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 | | | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "чувсовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | 17,26 | 0,1 | | | | 0,54 | 6,0 |
| | расчет | 530 | 35,3 | 138 | 128,46 | 722,3 | 0,77 | 17,26 | 0,6 | | | 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 | | | 3,8 | 113 | 169,8 |
| 510/204 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,4 | 8,1 | 41,2 | 205,2 | 0,05 | 1,9 | 0 | | | 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 |
| | расчет | 640 | 25,6 | 28,7 | 88,6 | 658,2 | 0,332 | 5,7 | 0,0 | | | 181,8 | 193,7 | 205,9 |
| 4-ый день, четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк№209 | Жаркое по домашнему | 270 | 16 | 16,8 | 16,1 | 362 | 0,05 | 1,89 | 0 | | | 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 | | | 0,06 | 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 | 542,6 | 0,59 | 1,9 | 0,5 | | | 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 | | | 204 | 48 | 27 |
| 332/2004 | Макароны отварные | 180 | 6,2 | 7,4 | 42,4 | 264,6 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | | | 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 | | | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | расчет | 650 | 30,9 | 26,0 | 104,7 | 704,9 | 0,67 | 18,0 | 1,1 | | | 240,1 | 359,1 | 53,0 |
| | норма в день | | 18 | 18,4 | 76,6 | 542,6 | 0,3 | 14,0 | 0,2 | | | 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 | | | 241,1 | 472,0 | 67,8 |