



Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ №63
 Леванова А.В.



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

**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 5-11 классов
 на 2024-2025 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													
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 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													
ттк№208	Плов Золотинка с индейкой с(Булгуром)	230	12,2	17,73	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	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 "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	22,14	13,99	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	580	24,6	22,99	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 "чусовской", 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													
311	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	4,6	0,6			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	25,7	22,49	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	126,8	18,6	275	0,02	0,9		2,2	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	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	35,3	138,5	128,46	722,3	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
510/204	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
	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№6/9 2011	Запеканка картофельная	270	16	16,8	16,1	362	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	542,6	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	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
	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