

Согласовано:

Директором МАОУ гимназия №116

Мухаметшина.Е.А.



Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся

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	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№	Бутерброд с сыром	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная пшеничная	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Йогурт	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	16,2	23,8	82,8	556,6	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5
Обед													
ТТК№	Суп картофельный с крупой с мясом	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	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 82/2002	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
	Итого	810	17,7	24,0	91,8	824,5	1,11	14,1	0,8	2,6	366,5	409,08	89,5
2-ой день, вторник													
Завтрак													
	Соус Болоньезе	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6

	Соус Болоньезе	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Макаронны отварные с овощами	180/20	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Итого		575	21,5	24,6	116,8	824,5	1,38	14,1	1,3	3,2	366,5	412,16	96,9
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10/20	2,5	7,75	16,75	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	Плов "Золотинка" с индейкой (булгур) с овощами	250	11,2	9,4	43,1	373	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
расчет		805	19,5	17,9	120,85	879,2	0,37	15,9	2,1	4,08	422,6	152,9	48,6
Итого			26,9	32,1	96,7	1362,0	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0
3-ий день, среда													
Завтрак													
193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк№54-5г-2020	Перловая каша с овощами	180/50	5,2	7	40,32	245	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		585	21,7	17,9	85,92	646,1	0,49	4,36	0,4	0,78	44,3	414,48	44,01
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	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

541/2004	Рагу овощное	180	4	9	19	174,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	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	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	800	28,02	30,5	87,45	772,9	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
	Итого		49,72	48,4	173,37	1419,0	2,39	14,9	4,2	3,7	419,0	1188,8	97,8
4-ый день, четверг													
Завтрак													
3\1	Голень запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
3/3\2015	Картофельное пюре	180	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	22,9	19,0	90,5	686,8	0,68	1470,87	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной	250	12,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
23/8\100	Тефтели мясные с соусом	120	14,12	12,2	9,4	214	0,05	2,2	0,0	0,18	208	176,8	25
5/4\2015	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
	расчет	805	36,02	33,3	118,1	825,1	0,65	16,9	0,8	1,98	438,0	310,2	80,2
	Итого		58,92	52,3	208,6	1511,9	1,33	1487,8	2,0	3,6	647,8	534,7	110,3
5-ый день, пятница													
Завтрак													
416/1994	Шницель мясной с соусом	120	13,2	15,2	8,56	212	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3\2015	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2

684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		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 "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	580	21,6	19,8	93,1	677,6	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты со сметаной	250	4	6,3	44,5	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
	Соус Болоньезе	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Макароны отварные с овощами	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	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
	расчет	830	35,94	22,9	142,4	851,6	65,89	4,9	3,2	8,7	408,4	491,3	79,0
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
5/4\2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	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
	расчет	550	17	17	72,8	628,0	0,64	14,05	0,6	3	346,1	261,48	100,46
Обед													
168/2004	Суп поре 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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,6	137,7	841,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	Итого		38,69	33,6	210,5	1469,6	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№	Суфле "Рыбка"	100	14,94	4,68	9	138,6		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3\2015	Картофельное пюре с овощами	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
54-5гн-2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	550	23,04	12,4	114	586,9	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,5	7,75	16,75	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гтак№209	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Макароны отварные	180	6,12	7,38	42,3	264,3	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
	Выпечка в ассортименте	50	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	25,16	25,1	114	863,6	1,04	11,9	1,5	1,2	216,2	453,4	77,2
	Итого		26,66	25,3	123,0	1411,2	1,04	11,86	1,5	1,2	216,2	453,4	77,2
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№	Бигус	250	12,2	9,4	43,2	467	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6

686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			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	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	565	17,5	10,2	92,4	693,0	0,44	15,8	0,5	1,1	22,3	171,1	36,2
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	3	26,2	175	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
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	925	29,9	31,9	130,4	877,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5
	ИТОГО		31,4	32,1	139,4	1403,9	1,04	83,3	0,5	1,4	438,1	354,4	93,5
4-ый день, четверг													
Завтрак													
ттк№	Бутерброд с маслом сливочным	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная пшеница	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Йогурт	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	550	34,2	23,8	82,8	556,6	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,5	83,5
Обед													
148/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кури	260	2,8	5,8	13,9	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
436/2004	Жаркое по-домашнему	270	15,7	19,2	45,5	398,3	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
	расчет	805	24,2	25,8	125,01	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
	ИТОГО		38,4	49,6	207,8	1424,5	2,52	19,6	1,7	5,3	517,4	511,3	119,7
5-ый день, пятница													
Завтрак													
ттк№100	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Макароны отварные с овощами	180/30	7,2	9,6	36,4	257,4				0,6	17,6	258,0	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	26,8	23,4	88,0	682,7	0,54	13,6	1,0	1,9	240,1	382,5	54,0
Обед													
ттк№131/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7,2	7	46,2	122	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№	Бигус	250	12,2	9,4	43,2	467	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
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	4,96	0,8		0,06	23,4	7,38
	расчет	800	26	17	114	865,4	0,91	9,1	1,3	3	38,7	176,3	32,9
	ИТОГО		52,8	40,4	202,0	1548,1	0,9	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2
	Норма в день		45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
	Итого за 2 недели (среднее)		56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8