

Согласовано:

Директор: МАОУ гимназия №116  
Мухаметшина.Е.А.



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

Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"  
В.В. Роганов



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,			
		Выход, г	Белки, г	Жир ы, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
<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								
ттк№ 510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2	
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	<b>расчет</b>	625	22,49	18,4	86,4	554,5	0,27				0,06	23,4	7,38	
<b>2-ой день, вторник</b>														
ттк№208	Плов Золотинка с индейкой с(Булгуром)	230	12,2	17,73	41,76	467	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0	
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,9	9,3	0,7		
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	<b>расчет</b>	505	16,2	18,3	81,8	647,6	0,27			0,06	23,4	7,38		
<b>3-ий день, среда</b>														
493/2004	Филе куриное тушеное в сметаном соусе	100	14,5	7	2,5	131	0,552	3,8	0,5	5,7	4,8	148,78	185,3	
ттк № :541/2004	Рагу овощное	200	1,3	6,2	39	255	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6	
							0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2	

140



тгк№	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						
	<b>расчет</b>	<b>670</b>	<b>22,14</b>	<b>13,99</b>	<b>107,11</b>	<b>683,6</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													
тгк№ 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
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>24,6</b>	<b>22,99</b>	<b>119,36</b>	<b>687,8</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													
тгк№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
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
	<b>расчет</b>	<b>670</b>	<b>29,2</b>	<b>22,2</b>	<b>85,1</b>	<b>687,3</b>	<b>0,81</b>	<b>15,6</b>	<b>0,7</b>	<b>2,7</b>	<b>339,1</b>	<b>360,02</b>	<b>88,1</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
31	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						
	<b>расчет</b>	<b>680</b>	<b>25,7</b>	<b>22,49</b>	<b>89,2</b>	<b>729,7</b>	<b>1,1</b>	<b>9,2</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	<b>228,6</b>	<b>495,7</b>	<b>75,0</b>
2-ой день, вторник													
ттк"209	Поджарка из индейки	100	25,7	126,8	18,6	275	0,02	0,9					
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
	<b>расчет</b>	<b>530</b>	<b>35,3</b>	<b>138,5</b>	<b>128,46</b>	<b>722,3</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
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
	<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№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
	<b>расчет</b>	<b>545</b>	<b>20</b>	<b>17,4</b>	<b>56,1</b>	<b>542,6</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													
ГТК № 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