

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №167

Ольшевская.Т.Ю



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню (суп) для обучающихся
5-11 классов на 2024-2025 учебный год**

| № сб/р год | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. Ценн. Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-------------------------------|---|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|------------|------------|------------|--------------------------|-------------|------------|
| | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №134/2004 | Суп "Крестьянский" с крупой с мясом | 260 | 3 | 6,2 | 21 | 182 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | 0,2 | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ттк №НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| | расчет | 805 | 3 | 6,2 | 21 | 182,0 | 0,01 | 0,8 | 0,0 | 0 | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 2-ой день, вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 132/2004 | Рассольник "Домашний" с мясом 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 №НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| | расчет | 585 | 10,4 | 14,6 | 58,95 | 686 | 0,92 | 1,6 | 0,9 | 6,2 | 320,2 | 46,5 | 0,6 |
| 3-ий день, среда | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 139/2004 | Суп картофельный с бобовыми с гренками | 210 | 6,5 | 5,7 | 23 | 173,7 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ттк №НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| | расчет | 585 | 6,5 | 5,7 | 23 | 173,7 | 0,01 | 0,8 | 0,9 | 6,2 | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 4-ый день, четверг | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|----------|--------------|-------------|------------|
| 135/2004 | Суп из овощей со сметаной с мясом | 250 | 2,6 | 7 | 22 | 221,6 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| тгк№НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| расчет | | 805 | 2,6 | 7,0 | 22,0 | 221,6 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | 0 | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 5-ый день, пятница | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 110/2004 | Борщ из свежей капусты с картофелем с добавление морской капусты со сметаной | 250 | 2,6 | 6,2 | 8,9 | 179 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| тгк№НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| расчет | | 830 | 2,6 | 6,2 | 8,9 | 179,0 | 0,9 | 0,0 | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | 0,0 |
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 168/2004 | Суп-поре из разных овощей с мясом | 250 | 3,6 | 5,8 | 23 | 192 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| тгк№НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| расчет | | 250 | 3,6 | 5,8 | 23 | 192,0 | 0,9 | 0,0 | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | 0,0 |
| 2-ой день, вторник | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| тгк№НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| расчет | | 805 | 2,5 | 7,75 | 114 | 196,0 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | 0 | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 3-ий день, среда | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 124/2004 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 2,1 | 7,1 | 21 | 175 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| тгк№НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| расчет | | 250 | 2,1 | 7,1 | 21,0 | 175,0 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | 0 | 34,5 | 8,9 | 0,2 |

| 4-ый день, четверг | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 135/2004 | Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур | 260 | 5,6 | 6,5 | 14,5 | 173 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ттк№НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| расчет | | 260 | 5,6 | 6,5 | 14,5 | 173,0 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | 0 | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ттк№181/1994 | Уха "Рыбацкая" | 250/20 | 7 | 2,5 | 10,4 | 192 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ттк№НБ147 | Бульон куриный с яйцом и зеленью | 250 | 4,4 | 2,2 | 0,2 | 111 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| расчет | | 950 | 26 | 2,5 | 114 | 865,4 | 0,01 | 0,8 | 0,9 | 6 | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 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 |