

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №167

Ольшевская.Т.Ю



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) 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	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТТК №208	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	17,7	41,76	373	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
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	63	0,08					0,54	6,0
	расчет	560	14,8	18,2	78,3	555,3	0,28	15,1	0,5	0,9	21,5	143,48	42,4
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк №219	Чикен-Болл (филе кури)	100	12,23	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фузилли отварные (макарон отварные спиралька)	180	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
	расчет	560	20,05	24,5	79,8	563,3	0,53	16,505	0,2	1,8	186,6	445,54	70,3
3-ий день, среда													
Завтрак													

193/2004	Филе куриное тушенное в сметанном 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	Булгур с овощам	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
4-ый день, четверг													
Завтрак													
ттк№416/1994	Биточек мясной (свинина, мясо птицы)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	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	24,4	23,0	103,0	686,8	0,68	1488,87	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1
5-ый день, пятница													
Завтрак													
416/1994	Шницель мясной (свинина, мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,56	212	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
332/2004	Фарфалле (макароны отварные бантики)	180	5,2	10,4	30,7	225,1		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	22,4	26,2	79,3	617,7	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27

332/2004	Конкилье (макароны отварные бантики)	180	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
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№р213	Рыба с овощами	100	14,8	9,9	4,6	167		1,3		1,4	297	265,0	37
518/2004	Картофельное пюре с овощами	180/30	2	4,1	16,2	111	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 "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	20,4	14,5	114	460,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
Обед													
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№416/1994	Биточек мясной (свинина, мясо птицы) с соусом	120	15	11,3	43,2	194	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,3	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
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	24,6	19,3	136,9	684,6	240,85	27,8	0,5	19,5	27,3	171,1	48,4
Обед													
4-ый день, четверг													
Завтрак													
ттк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным	25\10	3,7	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная ячневая	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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	585	34,2	23,8	82,8	556,6	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,5	83,5
Обед													
Завтрак													
ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
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	560	17	17	96,1	708,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16
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