

Согласовано:  
 Директором МАОУ СОШ №167  
 Ольшевская Т.Ю.



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



**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 10-11 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	Углево ды,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
ттк№	Фрикасе куриное (нежные кусочки курицы в сливочном соусе)	120	15,5	4,3	40	270	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№НБ5 12	Фузилли с овощами (макаронны твердых сортов с овощами)	180	4,2	6,7	28	198	0,01	0,1	0,02				14
ттк№СК1 24	Чай "Здоровье" с шиповником	200	0,4	0	21,6	87					0,9	9,3	0,7
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>525</b>	<b>22</b>	<b>18,4</b>	<b>86,4</b>	<b>554,5</b>	<b>1,56</b>	<b>11,5</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>339,2</b>	<b>334,0</b>	<b>102,0</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
ттк№ск0	Пита с говядиной и овощами (пшеничная лепешка,смясом говядины, сыром и овощами)	210	17,4	12,1	17,9	261	311	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ттк№НС0 03	Сбитень ягодный (ягоды с медом и корицей)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	<b>расчет</b>	<b>410</b>	<b>17,8</b>	<b>12,1</b>	<b>49,3</b>	<b>391,0</b>	<b>311</b>	<b>15,8</b>	<b>0,0</b>	<b>5,1</b>	<b>22,2</b>	<b>163</b>	<b>182,0</b>
<b>3-ий день, среда</b>													
ттк№	Рулет куриный с омлетом	100	16	12,2	16,9	311	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ттк№НБ0 13	Картофельные профитролы (запеченый молодой картофель с сыром и кунжутот)	140	3,6	4,5	8,9	109		1,2	0,6	0,01	3		
	Чай" Зимняя сказка" (черный чай ,с липовым цветом)	200	0,4	0	21,6	87					0,9	9,3	0,7
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>17</b>	<b>59,9</b>	<b>568,3</b>	<b>0,67</b>	<b>3,5</b>	<b>1,3</b>	<b>1,31</b>	<b>27,6</b>	<b>53,78</b>	<b>27,58</b>
<b>4-ый день, четверг</b>													
tte№306	Шашлычок (томленое куриное филе в с овощами томатом и специями)	80	12,7	11,5	12,8	218,4	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк№	Конкильони отварные (макаронны твердых сортов, ракушка)	180	3,2	6	19	163		12			18,4	50	12,2
ттк№	Цыви-чай (холодный чай с сахаром ягодами и лимоном)	200	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>485</b>	<b>19,7</b>	<b>18,1</b>	<b>56,8</b>	<b>504,0</b>	<b>0,94</b>	<b>17,76</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>134,5</b>	<b>76,8</b>	<b>33,41</b>
<b>5-ый день, пятница</b>													
ттк№	Лазанья мясная (тонкие листья теста с соусом и кусочками мяса)	200	17	9,7	72,6	332	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
	Чай ягодный (черный чай и облепиха)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38



	<b>расчет</b>	450	19,3	10,0	116,5	523,3	0,67	14,3	0,7	1,3	42,1	94,48	39,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ттк№	Люля-кебаб (изысканное сочетание дуэта нежного куриного филе и сочной свинины)	100	14,6	20,9	0,8	250	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
ттк№011	Картофель пикантный с паприкой (молодой картофель с маслом и ароматной паприкой)	1540	3,45	5,7	17,1	140	0,1	0,2	0,6			117	7,6
ттк№	Компот из сухофруктов	200	0,2		15	111					0,9	9,3	0,7
	Хлебная корзина	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>500</b>	<b>20,15</b>	<b>26,9</b>	<b>45,4</b>	<b>562,3</b>	<b>0,45</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>205,0</b>	<b>547,4</b>	<b>49,7</b>
2-ой день, вторник													
ттк№СК-02	Зразы "Демидовские" с яйцом и ветчиной (фарш мелкого помола с начинкой из яйца и ветчины)	100	15,5	23,5	12,4	334	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк№ОНБ016	Конкильони с сыром (макароны твердых "ракушки" сортов с сыром)	150	8	6	19	163,5		12			18,4	50	12,2
ттк№ск123	Чайный Бальзам (черный чай и ароматные травы)	200	0,4	0	8,7	73,6		12			18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>475</b>	<b>25,8</b>	<b>29,8</b>	<b>52,6</b>	<b>632,4</b>	<b>0,67</b>	<b>28,36</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>152,9</b>	<b>123,7</b>	<b>38,2</b>
3-ий день, среда													
ттк№СК-03	Фрикадельки "Наполи" (Нежное сочетание филе кури, белого хлеба и нежного соуса)	100	19,2	9,7	10,2	210	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ттк№011	Картофель пикантный с паприкой (молодой картофель с маслом и ароматной паприкой)	1540	3,45	5,7	17,1	140	0,1	0,2	0,6			117	7,6
ттк№	Чай ягодный (черный чай и облепиха)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>1865</b>	<b>24,95</b>	<b>15,7</b>	<b>71,2</b>	<b>541,3</b>	<b>0,382</b>	<b>16,0</b>	<b>1,1</b>	<b>5,7</b>	<b>22,3</b>	<b>283,08</b>	<b>197,0</b>
4-ый день, четверг													
ттк№СК-01	Индейка по-мексикански (мясо индейки тушенное в томатном соусе и овощами)	100	13,3	15,8	5,8	221	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
ттк№к-1	Булгур рассыпчатый	200	44	7	33,8	217	1	1,6	0,9	1	24	32	113
	Сбитень ягодный (ягоды с медом и корицей)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>525</b>	<b>59,6</b>	<b>23,1</b>	<b>83,5</b>	<b>629,3</b>	<b>1,32</b>	<b>15,5</b>	<b>1,4</b>	<b>2,8</b>	<b>219,5</b>	<b>133,1</b>	<b>160,6</b>
5-ый день, пятница													
ттк№СКО7	Чиполетти пикантные (Домашние колбаски из индейки с зеленью и куркумой)	100	14,1	15,8	7,78	232	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
ттк№НБО13	Картофельные профитроли (запеченный молодой картофель с сыром и кунжутном)	140	3,6	4,5	8,9	109		1,2	0,6	0,01	3		
	Чай Здоровье с шиповником	200	0,4		21,3	87		12			18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	расчет	465	20	20,6	50,5	489,3	0,27	14,8	1,6	1,31	225,5	101,1	46,6
	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