

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, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ттк№306	Чахохбили (нежные кусочки курицы в томатном соусе)	100	15,9	14,4	6,9	198	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№НБ5 12	Фузилли с овощами (макароны твердых сортов с овощами)	180	4,2	6,7	28	198	0,01	0,1	0,02				14
ттк№	Чай с лимоном	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
	расчет	505	22,4	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0
2-ой день, вторник													
ттк№СК- 012	Ролл с курой и овощами (пшеничная лепешка, филе кури, с соусом и овощами)	210	17,4	12,1	17,9	261	311	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
тток№	Компот из яблок	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	расчет	410	17,8	12,1	49,3	391,0	311	15,8	0,0	5,1	22,2	163	182,0
3-ий день, среда													
ттк№3/1	Голень в пряном соусе	100	15	11,3	9,5	240	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ттк№НБ0 13	Картофельные профитролли (запеченый молодой картофель с сыром и кунжутом)	140	3,6	4,5	8,9	109		1,2	0,6	0,01	3		
ттк№	Чай ягодный (черный чай и облепиха)	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
	расчет	550	20,9	16,1	52,5	497,3	0,67	3,5	1,3	1,31	27,6	53,78	27,58
4-ый день, четверг													
ттк№	Люля-кебаб (изысканное сочение 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№	Конкильони отварные (макароны твердых сортов, ракушка)	180	3,2	6	19	163		12			18,4	50	12,2
ттк№	Чай с 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
	расчет	485	21,6	27,5	44,8	535,6	0,62	15,7	1,4	1,8	222,5	474,2	60,96
5-ый день, пятница													
ттк№П- 11	Пельмени по-русски (с бульоном со сметаной)	200	13,2	21,2	38	396	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ттк№	Чай с сахаром	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
	расчет	450	15,5	21,5	81,9	587,3	0,67	14,3	0,7	1,3	42,1	94,48	39,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													

ттк№	Шашлычек (филе кури томленое с овощами и специями)	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)	150	3,45	5,7	17,1	140	0,1	0,2	0,6			117	7,6
ттк№	Напиток из пивоварника	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
	расчет	500	20,15	26,9	45,4	562,3	0,45	2,5	1,5	1,2	205,0	547,4	49,7
2-ой день, вторник													
ттк№	Биточек "Российский" (мясо кури и домашний омлет, взбитый в нежный мусс и запеченный до хрустящей корочки)	100	15,5	23,5	12,4	334	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк№НБ016	Конкильони с сыром (макаронны твердых "ракушки" сортов с сыром)	200	8	6	19	163,5		12			18,4	50	12,2
ттк	Чайный Балзам (черный чай и ароматные травы)	200	0,2	0	19,4	75		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	525	25,6	29,8	63,3	633,8	0,67	28,36	0,6	0,8	152,9	123,7	38,2
3-ий день, среда													
ттк№К062	Кругляши "Молодежные" (Сочетание филе кури, риса и насыщенного красного соуса)	100	12,7	11,5	12,8	208,8	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)	150	3,45	5,7	17,1	140	0,1	0,2	0,6			117	7,6
ттк№	Чай с лимоном	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
	расчет	475	18,45	17,5	73,8	540,1	0,382	16,0	1,1	5,7	22,3	283,08	197,0
4-ый день, четверг													
ттк№282	Индейка по-любленски (мясо индейки тушенное в сливочном соусе и овощами)	100	16,2	22,3	2,8	278	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
ттк№к-1	Булгур рассыпчатый	200	4,4	7	33,8	217	1	1,6	0,9	1	24	32	113
ттк№	Компот из сухофруктов	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
	расчет	525	22,9	29,6	80,5	686,3	1,32	15,5	1,4	2,8	219,5	133,1	160,6
5-ый день, пятница													
ттк№	Филе кури с помидором, сливочным сыром и соусом "Весна"	100	14,1	15,8	7,78	232	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
ттк№НБ013	Картофельные профитролы (запеченый молодой картофель с сыром и кунжутом)	140	3,6	4,5	8,9	109		1,2	0,6	0,01	3		
	Чай ягодный (черный чай и облепиха)	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