

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
Обед													
ТТК №134/2004	Суп Ккрестьянский" 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 №12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
ТТК 510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	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
	Итого	810	16,3	18,4	87,3	824,5	0,36	15,1	0,5	0,9	21,5	144,02	48,4
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 (макароны 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
Итого		575	20,1	19,0	112,3	824,5	0,63	15,1	1,0	1,5	21,6	147,1	55,8
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№р213	Рыба под пряным соусом	100	12,4	8,3	4,1	139		1,3		1,4	297	265,0	37
512/2004	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6		12			18,4	50	12,2
ттк№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			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	63	0,08					0,54	6,0
расчет		805	25	24	126,35	909,8	0,36	26,1	1,8	3,48	390,0	377,5	75,0
Итого			26,9	32,1	96,7	1362,0	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0
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
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10/10	6,5	5,7	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя (свинина, мясо птицы) соус	140	13,2	15,2	8,6	220	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28

541/2004	Рагу овощное	180	1,3	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	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		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	800	25,59	27,8	108,2	861,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
	Итого		47,29	45,7	194,12	1507,4	2,39	14,9	4,2	3,7	419,0	1188,8	97,8
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
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
ТТК№12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	191	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/30	5,4	8,1	26,8	228	0,05	1,9		1,2	177	48	28
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,651	131		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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	24,54	25,2	105,7	895,9	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
	Итого		48,94	48,2	208,7	1582,7	1,37	1504,8	2,8	3,6	647,8	534,7	110,3
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
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№306	Чахохбили (филе кури в томатном соусе)	100	15,9	14,4	6,9	198	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Макароны отварные с овощами	180/50	5,2	10,4	30,7	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
	Компот из яблок	200	1,19	0,15	16,1	119	64	0,4	1,9	0,3	23,4	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	830	28,29	31,6	84,1	884,6	65,89	4,9	3,2	8,7	408,4	491,3	79,0
Завтрак													
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
Обед													

168/2004	Суп пюре из разных овощей с мясом	250	3,6	5,8	23	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	3,76	17,28	186,2	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	93	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,29	10,5	90,38	654,8	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	Итого		48,49	40	225,7	1524,3	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
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													
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
гтак№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	18,6	275,5	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли (макаронные изделия спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника	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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	805	37,84	35,4	114	991,1	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
	Итого		39,34	35,6	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
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													
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
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
ТТК 510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№	Какао-напиток"Витошка"	200	3,5	3,5	36	96		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	925	29,2	36,0	125,2	877,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5
	ИТОГО		30,7	36,2	134,2	1403,9	1,04	83,3	0,5	1,4	438,1	354,4	93,5
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													
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
6/9/2011	Запеканка картофельная	270	25,6	5,8	32	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	36,9	13,1	112,11	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
	ИТОГО		71,1	36,9	194,9	1424,5	2,52	19,6	1,7	5,3	517,4	511,3	119,7
5-ый день, пятница													
Завтрак													
тгк№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
Обед													
тгк№181/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№282/2003	Индейка по-любленски	250	12,2	9,4	43,2	289	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли (макароны отварные спиральки)	180	6,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
	расчет	950	26	22,9	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	ИТОГО		43	39,9	210,1	1574,3	1,3	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2
	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