



Согласовано
 Директор: МАОУ СОШ №143
 Левинская.М.К.



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

**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (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	Жир ы, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
ТТК №134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2
ТТК №212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
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
	расчет	805	24,89	21,24	94,3	780,5	1,4	9,9	2,0	2,2	373,6	220,1	100,8
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК №208	Плов "Золотинка" с индейкой с овощами	250	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
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	20	24,72	123,76	853,2	0,37	15,9	0,3	0,28	56,0	152,9	48,6
3-ий день, среда													
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(свинина, мясо птицы) соус	140	13,2	15,23	8,6	287	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	840	25,59	27,67	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
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
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
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№705\2004	Напиток из шиповника	200	0,2		15	60		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	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
5-ый день, пятница													
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	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макароны, бантики)	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ттк82/2002	Напиток "Витошка"	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	34,54	22,82	106,8	851,6	65,89	4,9	3,2	8,7	408,4	491,3	79,0
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
168/2004	Суп поре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ГТК 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	21,69	16,64	137,7	879,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттак№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные(макаронь отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	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	39,26	30,57	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда													
Обед													

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	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
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	29,9	36,0	125,2	877,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5
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№6\9\2011	Запеканка картофельная	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК №	Компот из сухофруктов	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	21,4	26,49	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
5-ый день, пятница													
Обед													
181/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	5,2	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	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	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