

Директор :МАОУ гимназия №2  
С.В.Расторгуева.

**Примерное двухнедельное меню завтраков (дотационное) для учащихся 5-11 классов  
на 2023-2024 учебный год**

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



№ 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№	Тeftели мясные с соусом	120	13,8	9	6,8	161	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,2
332/200 4	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684\200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>16,9</b>	<b>85,7</b>	<b>588,9</b>	<b>1,15</b>	<b>5,56</b>	<b>0,7</b>	<b>1,55</b>	<b>226,6</b>	<b>449,72</b>	<b>35,73</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
ТТК №	Котлета "Школьная" с красным соусом	120	25,7	16,8	22,3	275,5	0,6	1,2	0,8	0,2	223	165,4	27,6
520/200 4	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк№90	Напиток "Витошка"	200	1,9		15	90					0,9	9,3	0,7
	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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>572</b>	<b>36,8</b>	<b>28,5</b>	<b>97,7</b>	<b>685,6</b>	<b>1,35</b>	<b>5,6</b>	<b>1,4</b>	<b>1</b>	<b>340,0</b>	<b>198,9</b>	<b>48,1</b>
<b>3-ий день, среда</b>													

3\1	Фрикадельки из филе кур соус сметанным	120	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34
36/2003	Рис припущенный с овощами	200	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
686/2004	Чай с лимоном	200/7			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
	<b>расчет</b>	<b>577</b>	<b>34,1</b>	<b>29,3</b>	<b>87</b>	<b>640,7</b>	<b>0,57</b>	<b>40,3</b>	<b>0,5</b>	<b>6,2</b>	<b>230,0</b>	<b>487,48</b>	<b>54,78</b>
4-ый день, четверг													
ттк	Биточек рубленый из индейки с соусом	120	27,36	18,4	10,4	249	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ТТК № 517	Макароны отварные	180	6,7	12,3	28,6	237,6				4,3	17,6	258,0	13,4
684\2004	Чай с сахаром с лимоном	200/8	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	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
	<b>расчет</b>	<b>558</b>	<b>37,66</b>	<b>31,2</b>	<b>75,5</b>	<b>649,9</b>	<b>0,44</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>5,08</b>	<b>26,7</b>	<b>350,9</b>	<b>38,08</b>
5-ый день, пятница													
33\2003	Фрикадельки из филе кур соус сметанным	120	12,7	11,5	12,8	216	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	8	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>24,3</b>	<b>21,4</b>	<b>100,4</b>	<b>714,1</b>	<b>0,49</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>	<b>1,98</b>	<b>386,0</b>	<b>237,72</b>	<b>67,1</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
20/2015	Тефтели мясные с соусом	120	14,6	15,8	19,5	239	0,6	0,26	0,4	0,2	178,6	168,4	34,4
36/2003	Рис припущенный	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2



684\200 4	Чай с сахаром с лимоном	200/8	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>558</b>	<b>24,7</b>	<b>25,8</b>	<b>88,4</b>	<b>592,0</b>	<b>1,25</b>	<b>26,3</b>	<b>0,9</b>	<b>6,4</b>	<b>187,1</b>	<b>197,7</b>	<b>49,7</b>
2-ой день, вторник													
33\2003	Ежики мясные	120	12,7	11,5	12,8	216	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
520/200 4	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
684\200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>22,1</b>	<b>23,2</b>	<b>88,2</b>	<b>594,1</b>	<b>0,84</b>	<b>11,06</b>	<b>0,8</b>	<b>0,98</b>	<b>325,0</b>	<b>210,3</b>	<b>45,5</b>
3-ий день, среда													
33\2003	Фрикадельки из филе кур соус сметанным	120	12,7	11,5	12,8	216	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
ТТК № 517	Макароны отварные	180	6,7	12,3	28,6	237,6				4,3	17,6	258,0	13,4
684\200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>24,3</b>	<b>77,9</b>	<b>616,9</b>	<b>0,44</b>	<b>27,6</b>	<b>0,7</b>	<b>5,08</b>	<b>226,6</b>	<b>447,72</b>	<b>52,5</b>
4-ый день, четверг													
91/2003	Биточек паровой из индейки с соусом	120	18,7	10,5	16,5	212		0,4		1,4	204	48	28
520/200 4	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45

684\200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>28,1</b>	<b>22,2</b>	<b>91,9</b>	<b>590,1</b>	<b>0,75</b>	<b>4,8</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>321,0</b>	<b>81,5</b>	<b>48,5</b>
<b>5-ый день, пятница</b>													
33\2003	Фрикадельки из филе кур соус сметанным	120	12,7	11,5	12,8	216	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684\200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>26,7</b>	<b>21,4</b>	<b>100,4</b>	<b>714,1</b>	<b>0,49</b>	<b>8,6</b>	<b>0,7</b>	<b>1,98</b>	<b>386,0</b>	<b>237,7</b>	<b>67,1</b>
<b>норма в день</b>			<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544,0</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>240,0</b>	<b>360,0</b>	<b>60,0</b>
<b>итого за 2 недели (среднее)</b>			<b>27,2</b>	<b>29,7</b>	<b>89,0</b>	<b>631,0</b>	<b>0,8</b>	<b>16,4</b>	<b>0,7</b>	<b>2,23</b>	<b>254,3</b>	<b>413,2</b>	<b>64,3</b>