

Согласовано:

Директор: МАОУ гимназия №2

С.В.Расторгуева.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В.Роганов



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

№ 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	Ca	P	Mg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
ТТК №1 2/1	Плов "Золотинка" с индейкой	275	11,1	9,4	43,2	466,25	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8		
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	26	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	расчет	501	13,4	9,7	87,31	657,6	0,58	7,8	0,5	1,3	117,5	252,48	52,56		
2-ой день, вторник															
	Подгарнировка овощная	24	2,5	5,8	2,5	67,3	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05		
ттк №	Сосиска отварная	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8		
520/200 4	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28		
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	26	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	расчет	530	22,7	26,8	99,2	621,4	0,639	12,1	0,9	2,7	294,6	400,48	80,6		
3-ий день, среда															
3/1	Кура запеченная	130	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43		
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		
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	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	535	25,5	29,5	109,7	744	0,84	27,3	0,5	7,6	304,6	307,88	58,96
4-ый день, четверг													
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейки	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
333/200	Макаронны запеченные с сыром	180	5,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
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	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	26,3	21,7	78,2	615,6	0,54	1,8	1,0	2,6	205,0	63,5	43,46
5-ый день, пятница													
ТТК № 213	Филе натурально-рубленное запеченное со сметаной, сыром	75/15/10	18,7	10,5	16,5	242		0,4		1,4	204	48	28
тгк№	Каша гречневая вязкая	150	3,2	8,3	21,8	184	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
684\200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	26	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	476	24	19,1	65,8	545,3	0,29	1,8	0,5	2,5	258,9	110,38	41,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ТТК № 212	Гуляш из свинины	125	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	28	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	533	20,9	19,3	90,21	529,0	0,88	33,8	0,5	6,9	125,0	268,9	53,8
2-ой день, вторник													
ТТК №	Люля Кебаб	90	12,1	9,5	13,7	245,1	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
510/200 4	Картофельное пюре	160	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 "крестьянский", обогащенный витаминами	28	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	478	24,6	19,2	92,3	699,2	0,36	9,7	0,5	2,5	295,4	286,4	73,9
3-ий день, среда													
ТТК№	Соус "Болоньеза"	100	13,9	11,6	18,7	298,7	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
333/200	Макароны отварные с сыром	180	5,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
ТТК №90	Напиток "Витошка"	200	1,9		31,61	97	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	505	23,2	22,8	97,0	751,3	0,9	0,0	1,3	1,38	8,3	109,56	32,7
4-ый день, четверг													
ттк№19 9	Биточек натурально-рубленный из индейки	100	27,36	18,4	10,4	202		0,4		1,4	204	48	28
510/200 4	Картофельное пюре	165	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК №90	Напиток "Витошка"	200	1,9		31,61	97	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	27	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	492	41,56	28,1	105,6	695,1	0,59	2,3	0,5	3,2	381,1	122,5	70,8
5-ый день, пятница													
ттк№	Фрикадельки из филе кур с соусом	120	21	11	42	176		2,3			204	418	34
ттк№51 0/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,5	6,8	13,4	161					11	32	
684\200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	58	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	558	29,6	18,1	82,9	456,3	0,27	2,3	0,5	0,6	216,0	462,4	42,1
итого за 2 недели (среднее)			22,5	29,1	81,1	632,0	1	14,0	0,5	2,7	370,0	401,0	69,0