

Директор МАОУ гимназии №2  
С.В.Расторгуева.



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



**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов  
на 2023-2024 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Ca	р	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк№19 1	Тефтели мясные	120	12,3	26,7	13,4	347	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6
521/200 4	Картофель отварной	180	3,2	8,3	21,8	163,5	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
684\200 4	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>557</b>	<b>19,1</b>	<b>35,5</b>	<b>71,7</b>	<b>673,8</b>	<b>0,65</b>	<b>1,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>172,9</b>	<b>274,78</b>	<b>31,1</b>
<b>Обед</b>													
168/200 4	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	6	7,5	26,8	246	0,9		0,6	6	416	198,7	
ТТК№1 2/1	Плов "Золотинка"	275	11,2	9,4	43,2	467	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
ТТК №	Напиток "Витошка"	200	1,19		31,61	98	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

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>885</b>	<b>21,79</b>	<b>17,4</b>	<b>123,11</b>	<b>916,3</b>	<b>1,75</b>	<b>7,8</b>	<b>1,1</b>	<b>7,3</b>	<b>420,0</b>	<b>361,58</b>	<b>50,64</b>
	<b>Итого</b>	<b>40,89</b>	<b>52,9</b>	<b>194,8</b>	<b>1590,1</b>	<b>2,4</b>	<b>9,2</b>	<b>1,9</b>	<b>8,6</b>	<b>592,9</b>	<b>636,36</b>	<b>81,7</b>	
2-ой день, вторник													
<b>Завтрак</b>													
ттк№	Котлета "Школьная" с соусом	140	13,9	16,9	13,5	211	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
520/200 4	Картофельное пюре	180	5,8	1,2	38,9	214,8	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	30	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>21,8</b>	<b>18,4</b>	<b>79,9</b>	<b>545,1</b>	<b>0,92</b>	<b>3,1</b>	<b>1,3</b>	<b>4</b>	<b>286,0</b>	<b>237,18</b>	<b>51,28</b>
<b>Обед</b>													
131/200 4	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,6	3,8	36,6	141,3	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№	Гуляш из свинины	100	11,2	9,4	43,2	214	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
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
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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>24,8</b>	<b>21,1</b>	<b>175,3</b>	<b>855,2</b>	<b>1,26</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,9</b>	<b>56,0</b>	<b>562,48</b>	<b>49,9</b>
	<b>Итого</b>	<b>46,6</b>	<b>39,5</b>	<b>255,2</b>	<b>1400,3</b>	<b>2,18</b>	<b>16,1</b>	<b>2,2</b>	<b>5,9</b>	<b>342,0</b>	<b>799,7</b>	<b>101,2</b>	
3-ий день, среда													
<b>Завтрак</b>													
365/200 4	Суфле творожное с соусом	270/20	27,8	25,5	38,9	401,2	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684\200 4	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон с маслом сливочным	25\10	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Батон "Золотинка"	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>31,8</b>	<b>26,1</b>	<b>78,9</b>	<b>581,8</b>	<b>0,62</b>	<b>12</b>	<b>1,0</b>	<b>3,8</b>	<b>145,0</b>	<b>171,5</b>	<b>26,36</b>
<b>Обед</b>													
131/200 4	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3,6	3,8	36,6	192	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
тгк№3/1	Кура запеченная	130	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
508/200 4	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
тгк№	Напиток "Витошка"	200	1,9		15	98					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	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>860</b>	<b>29,9</b>	<b>31,2</b>	<b>150,8</b>	<b>1022,9</b>	<b>0,95</b>	<b>4,4</b>	<b>1,0</b>	<b>2,7</b>	<b>356,1</b>	<b>606,98</b>	<b>98,46</b>
	<b>Итого</b>		<b>61,7</b>	<b>57,3</b>	<b>229,7</b>	<b>1604,7</b>	<b>1,57</b>	<b>16,4</b>	<b>2,0</b>	<b>6,5</b>	<b>501,1</b>	<b>778,4</b>	<b>124,8</b>
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейки с соусом	120	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
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	1,4	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
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>28,5</b>	<b>18,4</b>	<b>95,4</b>	<b>629,9</b>	<b>0,94</b>	<b>6,16</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>222,6</b>	<b>341,8</b>	<b>49,91</b>
<b>Обед</b>													
139/200 4	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
26/2015	Тефтели мясные тушеные в соусе	120	10,8	11,7	6,4	174	0,6	1,2	8,2	0,2	177	260,5	47,7
508/200 4	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8

686\200 4	Чай с сахаром	200			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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	810	<b>29,7</b>	<b>27,4</b>	<b>114,3</b>	<b>805,2</b>	<b>1,59</b>	<b>15,7</b>	<b>9,0</b>	<b>1,5</b>	<b>364,1</b>	<b>776,9</b>	<b>114,9</b>
	<b>Итого</b>		<b>58,2</b>	<b>45,8</b>	<b>209,7</b>	<b>1435,1</b>	<b>2,53</b>	<b>21,9</b>	<b>9,6</b>	<b>4,1</b>	<b>586,7</b>	<b>1118,7</b>	<b>164,8</b>
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным	25\15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
262/199 4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	6	11,2	26,4	296	0,08	0,9		0,8	140,0	56,0	22,4
686\200 4	Чай с сахаром	200			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	510	<b>13,3</b>	<b>28,3</b>	<b>64,1</b>	<b>578,0</b>	<b>0,76</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>3</b>	<b>266,4</b>	<b>283,3</b>	<b>55,8</b>
<b>Обед</b>													
110/200 4	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,4	9	24,3	237,3	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
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
511/200 4	Каша гречневая вязкая	180	8	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 2-А	Компот из ягод	200	0,4		32,8	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	35	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>	800	<b>33,9</b>	<b>29,4</b>	<b>146,2</b>	<b>1049,4</b>	<b>0,68</b>	<b>3,1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	<b>615,6</b>	<b>312,92</b>	<b>77,0</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,2</b>	<b>57,7</b>	<b>210,3</b>	<b>1627,4</b>	<b>1,44</b>	<b>17,2</b>	<b>1,6</b>	<b>6,2</b>	<b>882,0</b>	<b>596,3</b>	<b>132,8</b>
1-ый день, понедельник													
<b>Завтрак</b>													

ттк№16 8	Котлета по "Домашнему"	120	13,2	15,2	8,6	214	0,01	1,2	0,8	0,18	208	187	28
508/200	Рис припущенный Овощной букет	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
684\200 4	Чай с сахаром с лимлнлм	200/10	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>560</b>	<b>21,1</b>	<b>22,9</b>	<b>89,6</b>	<b>641,9</b>	<b>0,76</b>	<b>3,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,48</b>	<b>232,6</b>	<b>341,1</b>	<b>81,9</b>
<b>Обед</b>													
131/200 4	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10/10	3,6	3,8	36,6	192	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№21 2	Гуляш	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 2-А	Компот из ягод	200	0,4		32,8	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>29,9</b>	<b>23,2</b>	<b>155,7</b>	<b>910,1</b>	<b>0,77</b>	<b>3,9</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>365,6</b>	<b>396,0</b>	<b>104,0</b>
	<b>Итого</b>		<b>51</b>	<b>46,1</b>	<b>245,3</b>	<b>1552,0</b>	<b>1,53</b>	<b>7,4</b>	<b>3,1</b>	<b>3,28</b>	<b>598,2</b>	<b>737,1</b>	<b>185,8</b>
2-ой день, вторник													
<b>Завтрак</b>													
ттк№19 1	Ежики из свинины	120	12,3	26,7	13,4	347	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6
508/200	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
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	17,6
	<b>расчет</b>	<b>562</b>	<b>6,4</b>	<b>7,5</b>	<b>72</b>	<b>383,9</b>	<b>0,67</b>	<b>2,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,48</b>	<b>142,6</b>	<b>342,6</b>	<b>68,7</b>
<b>Обед</b>													

131/200 4	Суп пюре из разных овощей	250/10	3,6	3,8	36,6	192	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№	Люля-Кебаб	100	12,1	9,5	13,7	245,1	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
520/200 4	Картофельное пюре	180	5,8	1,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684\200 4	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		15	113					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>800</b>	<b>25,1</b>	<b>15</b>	<b>125,7</b>	<b>870,2</b>	<b>0,45</b>	<b>10,5</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>329,9</b>	<b>451,9</b>	<b>80,1</b>
	<b>Итого</b>		<b>31,5</b>	<b>22,5</b>	<b>197,7</b>	<b>1254,1</b>	<b>1,12</b>	<b>12,8</b>	<b>1,8</b>	<b>3,98</b>	<b>472,4</b>	<b>794,5</b>	<b>148,8</b>
<b>3-ий день, среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк№33/ 2003	Фрикадельки из филе кур с соусом	120	23,8	19,2	14,4	437		2,3			204	418	34
36/2003	Рис припущенный с овощами	180/20	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	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	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>570</b>	<b>33,9</b>	<b>29,2</b>	<b>83,3</b>	<b>790</b>	<b>0,65</b>	<b>28,3</b>	<b>0,5</b>	<b>6,2</b>	<b>212,5</b>	<b>447,32</b>	<b>49,28</b>
<b>Обед</b>													
ттк№	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,7	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
ТТК №121	Соус "Болоньеза"	100	13,9	11,6	18,7	298,7	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
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
ТТК№	Шапиток "Витошка"	200	1,9		31,61	98	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25		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>	815	27,6	27,5	140,9	967,9	1,16	4,6	1,0	1,38	170,9	663,72	38,2
	<b>ИТОГО</b>	780	61,5	56,7	224,2	1757,9	1,81	32,9	1,5	7,58	383,3	1111,0	87,5
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/10\15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
262/199 4	каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	6	11,2	26,4	203,5	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684\200 4	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		15	113					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	2,1				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>560</b>	<b>15,4</b>	<b>28,6</b>	<b>76,4</b>	<b>599,8</b>	<b>1,03</b>	<b>4,2</b>	<b>1,3</b>	<b>3,6</b>	<b>249,0</b>	<b>345,7</b>	<b>51,7</b>
<b>Обед</b>													
135/200	Суп лапша домашняя с филе кур	250/10/10	11	16,5	52,2	248,7	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейки	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
520/200 4	Картофельное пюре	180	5,8	1,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№	Шапиток "Витошка"	200	1,9		31,61	98	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	2,3				0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>40,8</b>	<b>28,7</b>	<b>160,7</b>	<b>868,8</b>	<b>0,68</b>	<b>5,4</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	<b>415,6</b>	<b>131,9</b>	<b>77,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>56,2</b>	<b>57,3</b>	<b>237,1</b>	<b>1468,6</b>	<b>0,68</b>	<b>5,4</b>	<b>2,1</b>	<b>6,8</b>	<b>664,6</b>	<b>477,6</b>	<b>128,6</b>
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
365/200 4	Запеканка творожная	250/20	27,8	25,5	38,9	401,2	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684\200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон "Золотинка"	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>557</b>	<b>29,9</b>	<b>25,8</b>	<b>66,4</b>	<b>520,5</b>	<b>0,35</b>	<b>12</b>	<b>0,5</b>	<b>3,2</b>	<b>145,0</b>	<b>168,38</b>	<b>18,98</b>

Обед													
110/200 4	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,4	9	24,3	237,3	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
ттк№33/ 2003	Фрикадельки из филе кур с соусом	120	23,8	19,2	14,4	437		2,3			204	418	34
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№	Шапиток "Витошка"	200	1,9		31,61	98	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	5				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>557</b>	<b>42,9</b>	<b>38,1</b>	<b>142,91</b>	<b>1212,4</b>	<b>0,68</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,8</b>	<b>615,6</b>	<b>682,92</b>	<b>82,96</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,1</b>	<b>38,1</b>	<b>157,9</b>	<b>1270,4</b>	<b>0,68</b>	<b>17,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,8</b>	<b>616,5</b>	<b>692,2</b>	<b>83,7</b>