

Согласовано:
 Директор МАОУ гимназия №202
 Г.А.Наумова



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



**Примерное двухнедельное меню завтраков для учащихся 5-11 классов
 на 2024-2025 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	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ТТК № 12/1	Плов "Золотинка" с индейкой	250	11,1	9,4	43,2	466,25	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
699/200	Напиток из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	111	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	550	15,3	10	99,81	768,6	0,85	7,8	0,5	1,3	117,6	275,88	59,94
2-ой день, вторник													
ТТК №	Жаркое по-домашнему	250	16,8	16,1	28	368	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
699/200	Напиток из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	111	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	550	21	16,7	84,6	670,3	0,85	7,8	0,5	1,3	117,6	275,88	59,9
3-ий день, среда													
3/1	Голень, запеченная в пряном соусе	120	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
512/200	Рис припущенный с овощами	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
699/200	Напиток 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
	выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	111	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	575	26,7	31,5	128,71	880,1	1,21	5,66	0,6	2,2	413,2	335,48	71,59

4-ый день, четверг													
ттк№П-11	Пельмени отварные с маслом	200	13,2	21,2	39,4	396		0,4		1,4	204	48	28
685/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	111	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	500	17,2	21,8	79,4	626,3	0,54	1,8	0,5	2	205,0	83,8	43,46
5-ый день, пятница													
ТТК № 212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
510/200	Картофельное пюре	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
699/200	Напиток из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	111	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	580	26,7	19,5	121,4	785,1	0,9	9,7	0,5	2,5	294,6	323,88	87,9
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ТТК № 212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
512/200	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
699/200	Напиток 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
	Фрукт	120	1,9	0,3	12,5	111	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	625	22,1	21,3	109,21	665,1	1,25	12,2	0,6	1,5	233,6	296,5	66,4
2-ой день, вторник													
ТТК №	Котлета по-домашнему	100	13,2	15,2	8,6	212	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
333/200	Макароны отварные	180	14,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64					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
	выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	111	0,27				0,06	23,4	7,38

	расчет	505	32,69	26,85	83,9	742,6	0,85	7,8	1,0	1,9	118,5	264,9	60,6
3-ий день, среда													
ттк№ 199	Биточек натурально-рубленный из индейки	100	27,36	18,35	10,4	202		0,4		1,4	204	48	28
510/200	Картофельное пюре	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
699/200	Напиток 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	505	40,06	28,1	105,6	728,1	0,59	2,3	0,5	3,2	381,1	122,48	70,8
4-ый день, четверг													
ттк№П- 11	Пельмени отварные с маслом	230	13,2	21,2	39,4	396		0,4		1,4	204	48	28
686/200	Чай с лимоном	200	0,2		15,2	60					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
	выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	505	17,2	21,8	79,6	578,6	0,54	0,4	0,5	2	205,0	83,8	43,5
5-ый день, пятница													
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	120	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,2	239	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
699/200	Напиток 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
	выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	575	27,1	27,7	132,0	854,6	1,08	1,3	1,0	2,6	297,2	318,0	72,5
	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