

Директор МАОУ гимназии №202
Г.А.Наумова.



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



**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся 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	Жиры ,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
	Овощная поджаренная	20	0,5	1,3	1,9	10,9	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№19 1	Тефтели мясные	120	12,3	26,7	13,4	347	0,09		0,3	0,18	118	189	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
684/200 4	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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	590	21,1	35,7	85,2	741,8	0,769	6,76	1,3	1,6	136,6	559,38	25,2
Обед													
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"	250	11,2	9,4	43,2	467	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
ТТК 1-А	Компот из смородины	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 свежий	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38

	расчет	885	24,5	22,9	129,61	1022,5	1,75	7,8	1,1	7,3	420,0	361,58	50,64
	Итого		45,6	58,6	214,8	1764,3	2,519	14,56	2,4	8,9	556,6	920,96	75,8
2-ой день, вторник													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	10/20/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
340/200 4	Омлет натуральный	200	21	27	4,5	312,5		2,4		0,15	562	107,0	29,6
684\200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	605	28,9	44,2	45,5	609,8	0,6	3,6	0,8	2,35	670,9	293,1	45,5
Обед													
124/200 4	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	4,5	3,6	47	221	0,01	0,8	0,3		234	118,9	0,2
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 4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 1-А	Компот из клюквы	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
	расчет	800	30,8	23,0	164,9	939,1	0,91	10,5	0,8	2,5	528,5	419,38	80,8
	Итого		59,7	67,2	210,4	1548,9	1,51	14,1	1,6	4,85	1199,4	712,5	126,3
3-ий день, среда													
Завтрак													
365/200 4	Суфле творожное с соусом	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
	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

расчет		520	31,4	26	75,4	564,5	0,62	12	0,5	3,2	145,0	191,8	26,36
Обед													
ГТК № 90	Огурец свежий (порц.)	60	0,8	1,8	0,7	20,5	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
131/2004	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№3/1	Голень, запеченная в пряном соусе	100	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ГТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
ГТК № 222	Слойка с фруктовым конфитюром	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		860	36,49	42,9	162,5	1027,1	2,129	14,86	1,7	2,6	455,8	604,02	76,04
Итого			67,89	68,9	237,9	1591,6	2,749	26,9	2,2	5,8	600,8	795,8	102,4
4-ый день, четверг													
Завтрак													
ГТК № 90	Огурец свежий (порц.)	60	0,8	1,8	0,7	20,5	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ГТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейки	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
332/2004	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\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	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
расчет		590	29,3	20,2	96,1	650,4	0,949	6,16	0,6	2,6	222,6	341,8	49,91
Обед													

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	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	100	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
631/200 4	Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
	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
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	940	32,6	27,8	180,9	916,5	1,86	65,6	9,0	1,5	347,8	759,6	155,0
	Итого		61,9	48,0	277,0	1566,9	2,809	71,8	9,6	4,1	570,4	1101,4	205,0
5-ый день, пятница													
Завтрак													
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 пшеница с маслом сливочным	250/5	6	11,2	26,4	296	0,08	0,9		0,8	140,0	56,0	22,4
686\200 4	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	50	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	557	13,3	28,3	64,1	578,0	0,76	14,1	0,8	3	266,4	283,3	55,8
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 № 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
520/200 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
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
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	920	31	28,6	171,2	939,4	0,92	64,5	0,8	2,5	492,5	314,92	54,0
	Итого		44,3	56,9	235,3	1517,4	1,68	78,6	1,6	5,5	758,9	598,3	109,8
6 день суббота													
	Овощная подгарнировка	60	0,5	1,3	1,9	10,9	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
тгк№19 1	Тефтели мясные	100	12,3	26,7	13,4	347	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6
332/200	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	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	590	21,1	35,7	85,2	741,8	0,769	6,76	1,3	1,6	136,6	559,38	25,2
Обед													
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№2 12	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
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
ТТК 1-А	Компот из смородины	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 свежий	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
тгк№16 8	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	150	13,2	15,2	8,6	214	0,01	1,2	0,8	0,18	208	187	28
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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	555	21,1	16,7	75	548,1	0,33	3,1	1,3	1,98	386,0	247,4	64,1
Обед													
128/200 4	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10	3,4	5,6	21	121,34		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
	Капуста брокколи	40	2,57	0,34	6,04	31	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№21 2	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
333/200 4	Макароны с сыром	180	14,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
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	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	980	38,27	27,1	182,35	891,2	1,259	71,5	2,6	5,3	278,8	544,1	136,1
	Итого		59,37	43,8	257,35	1439,3	1,589	74,6	3,9	7,28	664,8	791,5	200,2
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№30 9	Рыба тушеная в томате с овощами	125	13,2	7,3	2,7	161	0,08	2,08	0,03	0,8	44,4	172	52,8
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
686/200 4	Чай с лимоном	200/7			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	17,6
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	562	19,4	15	83,9	590,9	0,83	16,38	0,7	2,1	86,5	366,3	122,4
Обед													
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№	Соус Болоньезе	100	12,1	9,5	13,7	245,1	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8

333/200 4	Макароны отварные	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	113					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
	расчет	800	25,1	25	125,7	870,2	0,8	12,96	0,9	1,5	268,9	424,5	58,5
	Итого		44,5	40,0	209,6	1461,1	1,63	29,34	1,6	3,6	355,3	790,8	180,9
3-ий день, среда													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10\15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
340/200	Омлет натуральный	230/10	21	27	4,5	312,5		2,4		0,15	562	107,0	29,6
684/200 4	Чай с сахаром с лимоном	200/10	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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	30,4	44,4	54,5	653,8	1,14	3,6	1,3	2,95	671,0	319,58	60,26
Обед													
139/200 4	Суп картофельный с бобовыми с гренками, мясом	250/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
ТТК 306	Чахохбилли из филе куриного	150	13,9	11,6	18,7	298,7	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	815	33,9	29,4	121,9	881,0	0,98	26,2	0,9	6,38	160,8	421,58	27,0
	ИТОГО		64,3	73,8	176,4	1534,8	2,12	29,8	2,2	9,33	831,8	741,2	87,2
4-ый день, четверг													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	10/20/25	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
692/200 4	Кофейный напиток на молоке	200	4,1	3,3	24,7	140					0,12	108,0	6,0
	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
	расчет	565	19,3	31,9	86,1	626,8	1,03	4,2	1,3	3,6	248,2	444,4	57,0
Обед													
135/200	Суп из овощей со сметаной с мясом	250/10	17,1	16,5	52,2	248,7	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№	Брокколи	40	6,3	0,3	2,5	30	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейки	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
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 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	0,08	2,3				0,54	6,0
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	980	58,2	37,5	229,7	1112,1	0,959	7,8	1,2	3,4	415,7	231,9	77,0
	ИТОГО		77,5	69,4	315,8	1738,9	0,689	7,8	2,5	7	663,9	676,3	134,0
5-ый день, пятница													
Завтрак													
ттк№	Запеканка картофельная с курой с горошком	250/20/30	23,8	19,2	14,4	437		2,3			204	418	34
686/200	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	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
	расчет	557	25,7	19,5	42,1	558,3	0,27	14,3	0,5	0,6	222,5	471,08	53,58
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№21 2	Гуляш из свинины	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 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
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	3,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	557	30,1	28,5	145,71	972,7	0,96	3,9	0,5	1,8	565,7	443,78	105,34
6 день суббота													
ттк№16 8	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	150	13,2	15,2	8,6	214	0,01	1,2	0,8	0,18	208	187	28
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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	555	21,1	16,7	75	548,1	0,33	3,1	1,3	1,98	386,0	247,4	64,1
Обед													
128/200 4	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10	3,4	5,6	21	121,34		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
	Капуста брокколи	40	2,57	0,34	6,04	31	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№и- 100	Индейка с соусом "Бешамель"	100	14,7	18,8	5,3	249	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
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	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	980	32,57	32,9	182,15	962,5	1,389	75,9	2,2	5,3	296,4	799,0	135,1