

Директор :МАОУ гимназия№9  
Кулькова.Л.И.



Директор ООО "Аппетит"  
В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню завтраков (дотационное) для учащихся 5-11 классов  
на 2024-2025 учебный год**

№ 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№	Гуляш из свинины	100	9,8	17,7	0,7	201	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,2
332/200 4	Макароны отварные с овощами	180/30	6,2	7,4	42,4	294,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
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	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	50	3	0,38	18	88	0,16					0,54	6,6
	<b>расчет</b>	<b>597</b>	<b>20,9</b>	<b>25,8</b>	<b>88,8</b>	<b>704,9</b>	<b>1,23</b>	<b>17,56</b>	<b>0,7</b>	<b>1,55</b>	<b>244,1</b>	<b>490,42</b>	<b>47,23</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
ТТК №	Котлета "Школьная" с красным соусом	80/40	25,7	16,8	22,3	275,5	0,6	1,2	0,8	0,2	223	165,4	27,6
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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	7,38
	<b>расчет</b>	<b>572</b>	<b>38</b>	<b>26,5</b>	<b>101,1</b>	<b>731,6</b>	<b>0,92</b>	<b>15,1</b>	<b>1,3</b>	<b>2</b>	<b>418,5</b>	<b>266,48</b>	<b>75,2</b>
<b>3-ий день, среда</b>													
3/1	Бедро кури,запеченное в прямом соусе	100	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34
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	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>530</b>	<b>31,7</b>	<b>30,7</b>	<b>80,8</b>	<b>603,1</b>	<b>0,67</b>	<b>6,66</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>321,0</b>	<b>450,98</b>	<b>48,53</b>
4-ый день, четверг													
ттк№89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло,джем)	10/20/25	1,7	7,8	22	166	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
23/4/20 15	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4				4,3	17,6	258,0	13,4
ттк"	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	57	0	0,1				19,4	
684/200 4	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>575</b>	<b>16</b>	<b>19,7</b>	<b>95,5</b>	<b>602,7</b>	<b>0,36</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>5,08</b>	<b>26,7</b>	<b>369,8</b>	<b>32,08</b>
5-ый день, пятница													
ттк№	Жаркое по домашнему	250	16	13,3	15,1	396	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
684/200 4	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>525</b>	<b>21,5</b>	<b>14,1</b>	<b>64,1</b>	<b>637,0</b>	<b>0,44</b>	<b>6,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,78</b>	<b>209,0</b>	<b>189,72</b>	<b>39,1</b>
6 день суббота													
ттк№	Индейка с соусом "Бешамель"	100	14,7	18,8	5,3	249	0,6	0,26	0,4	0,2	178,6	168,4	34,4
332/200 4	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,2	264	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
686/200 4	Чай с сахаром	200			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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>555</b>	<b>26,2</b>	<b>27,0</b>	<b>96,7</b>	<b>756,0</b>	<b>1,35</b>	<b>16,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1</b>	<b>313,1</b>	<b>242,62</b>	<b>66,4</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													

тгк№	Поджарка из индейки	100	9,8	17,7	0,7	201	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,2
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>735</b>	<b>31,5</b>	<b>39,1</b>	<b>139,7</b>	<b>991,6</b>	<b>1,2</b>	<b>7,5</b>	<b>0,7</b>	<b>2,35</b>	<b>502,0</b>	<b>260,3</b>	<b>63,7</b>
2-ой день, вторник													
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
332/200 4	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,2	264	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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>24,8</b>	<b>23,8</b>	<b>101,7</b>	<b>683</b>	<b>1,27</b>	<b>4,62</b>	<b>1,0</b>	<b>1</b>	<b>295,6</b>	<b>201,4</b>	<b>48,9</b>
3-ий день, среда													
3\1	Голень ,запеченное в пряном соусе м	100	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34
тгк№	Рис рассыпчатый	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
686/200 4	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>562</b>	<b>34,1</b>	<b>29,5</b>	<b>96,0</b>	<b>701,7</b>	<b>0,65</b>	<b>27,6</b>	<b>0,5</b>	<b>6,2</b>	<b>230,0</b>	<b>488,02</b>	<b>60,8</b>
4-ый день, четверг													
тгк№	Биточек паровой из индейки	100	18,7	10,5	16,5	212		0,4		1,4	204	48	28
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>375</b>	<b>34,6</b>	<b>20,7</b>	<b>116,6</b>	<b>787,8</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>3,2</b>	<b>382,0</b>	<b>108,9</b>	<b>70,1</b>
<b>5-ый день, пятница</b>													
тгк№89	Бутерброд "Школьный" (батон.масло.джем)	10/20/25	1,7	7,8	22	166	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
23\4/20 15	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4				4,3	17,6	258,0	13,4
684\200 4	Чай ягодный	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт	140	1,9	0,3	12,5	72	0,27	1,4	0,5	11	0,06	3,021	7,38
	<b>расчет</b>	<b>615</b>	<b>13,1</b>	<b>16,0</b>	<b>107,7</b>	<b>617,7</b>	<b>0,63</b>	<b>2,8</b>	<b>1,3</b>	<b>16,08</b>	<b>26,8</b>	<b>353,4</b>	<b>39,5</b>
<b>6 день суббота</b>													
3\1	Голень ,запеченное в пряном соусе м	100	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34
332/200 4	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,2	264	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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>555</b>	<b>35,5</b>	<b>27,4</b>	<b>105,6</b>	<b>774,0</b>	<b>0,75</b>	<b>6,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>321,0</b>	<b>451,5</b>	<b>54,5</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>