



Согласовано: _____
Директор МАOU гимназии №9
Кулькова Л.И.

типичное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жир ы, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
212	Гуляш из свинины	100	9,8	17,7	17,7	201	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6
332/2004	Макароны отварные с сыром и овощами	180/50	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК №	Чай ягодный	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	580	20,2	25,7	116,7	717,6	1,03	4,36	0,9	1,4	135,7	473,48	31,8
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	6	7,5	26,8	246	0,9		0,6	6	416	198,7	
498/200	Котлета рубленая из филе кури	100	13,9	5,9	9	150	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
ттк№	Картофель запеченный	180	5,87	11,2	57	212							
631/200	Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110			0,5	0,6	0,06	3,08	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	3,8	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	815	32,47	25,19	141,8	823,3	1,21	7,8	1,6	7,9	420,0	341,26	50,64
	Итого		52,67	50,9	258,5	1540,9	2,24	12,16	2,5	9,3	555,7	814,74	82,5
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№	Люля-Кебаб(дуэт ароматной свинины и нежной филе кури с зеленью)	100	18,7	10,5	16,5	202	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2

510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/50	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
631/200	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
	расчет												
	Обед												
139/200 4	Суп картофельный с бобовыми с мясом с грибами	250/10/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
ттк№	Шницель в/р из филе кур	100	12,1	9,5	13,7	245,1	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
508/200	Рис припущенный с овощами	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	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
	расчет	800	32	25,5	133,9	926,3	1,03	10,3	0,8	2,2	288,1	701,68	137,8
	Итого		64	45,6	241,5	1634,4	1,95	13,4	2,1	6	575,2	938,9	233,3
	3-ий день, среда												

Завтрак

ттк№	Бутерброд с сыром	25/10	3,9	7,7	15,9	129					0,9	117	11
365/200	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
684/2004	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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	33,8	33,5	82,3	649,5	0,35	12	0,5	3,2	145,9	285,4	29,98

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№3/1	Бедро кури, запеченное в пряном соусе	130	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
631/200	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
ТТК №	Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38

расчет	3,0	2,2	16,2	60,0	2,7	0,0	0,1	2,2	0,9	5,6	10,6
Итого	69,1	79,7	43,2	178,1	5,2	13,5	1,1	5,4	95,6	20,1	3,6

4-ый день, четверг

Завтрак

тгк№	Бутерброд "Школьный" на батоне	15/20/25	1,6	7,9	7,3	158	0,5	0,3	1,0	1,4	111,0	237	0,4
	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4			12	1,6	17,6	42	1,1
	Яйцо отварное	40	4,6	4	0,3	57							
684/2004	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
	Блины со сладкой начинкой	60	1,9	0,3	12,5	119	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	635	13,6	20,1	93,3	716,7	0,77	0,3	14,0	4,2	12,6	294,5	16,96

Обед

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с грибами	250/10/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
ТТК № СК03	Фрикадельки "Наполи" (мясо кур, лук и сливочный сыр)	100	19,2	9,7	10,2	210		0,4		1,4	204	48	28
508/200	Рис припущенный с овощами	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	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
	расчет	800	39,1	25,5	130,4	891,2	0,99	2,9	0,8	2,7	374,7	523,7	128,0
	Итого		56,7	45,6	223,7	1604,9	1,76	3,2	14,8	6,9	504,4	818,1	144,9

5-ый день, пятница

Завтрак

3 1982	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25/25/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
262/1994	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/10	6	11,2	26,4	296	0,08	0,9		0,8	140,0	56,0	22,4
686/2004	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
ТТК №	Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	592	13,7	34,1	83,1	713,5	1,22	14,1	1,3	3,6	266,5	285,9	57,2

Обед

тгк№	Суп лапша домашняя	250/10	3,4	5,6	21	121,34		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
------	--------------------	--------	-----	-----	----	--------	--	---	-----	-----	-------	-------	------

520/200 4	Жаркое по-домашнему(фермерский картофель с овощами и кусочками мяса)	270	9,2	8,3	21,8	422	0,4	1,4	204	48	28
631/200	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	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08			0,54	6,0
	фрукты	100	0,4	0,5	27,5	58			2,02	9,3	45
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25/25/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	108	176,8	15,2
686/2004	Каша гречневая молочная с маслом	250	7,8	8	30,2	224	64	13			
	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	0,06	3,08	7,38
	Йогурт	125	3,8	3	25	122	0,27	0,5	0,06	3,08	7,38
	расчет	707	17,4	23,5	108,9	706,0	64,87	14,8	126,5	233,0	42,2
Обед											
128/200 4	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,4	5,6	21	172		6	124,5	234,6	45,5
тгкМей-100	Индейка с соусом "Бешамель"	100	14,7	18,8	5,3	249	0,09	1,2	154	156,0	55
332/200	Макароны отварные с сыром	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	17,6	258,0	6,45
ТТК 1-А	Компот из облепихи	200	0,4		31,61	130	0,27		0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08			0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,5	0,19	9	44	0,08			0,54	6,0
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9	0,06	23,4	7,38
	расчет	890	28,1	32,5	172,6	964,9	1,19	73,46	296,2	696,5	133,7
	Итого		45,5	61,0	281,5	1670,9	66,06	131,2	422,7	929,4	175,9
2-ая неделя											
1-ый день, понедельник											
Завтрак											
498/200	Котлета рубленая из филе кури	100	13,9	5,9	9	150	0,04	7,8	3,8	113,0	28,5

тпк№	Картофель запеченный	180	5,87	11,2	57	212														
684/2004	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		15	58												0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	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	100	1,9	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9										0,06	23,4	7,38
	расчет	655	27,57	18,19	189,3	643,5	0,66	7,8	0,5	1,3	4,8	12,3	0,5	1,3	4,8	12,3	0,5	1,3	4,8	42,6

Обед

168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	6	7,5	26,8	246	0,9						0,6	6				416	198,7	
тпк№	Пельмени с маслом	200/10	9,8	17,7	0,7	511	0,09	1,2					0,8					154	156,0	55
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
	Блины со сладкой начинкой	120	1,9	0,3	12,5	119	0,27						0,5	0,6				0,06	3,08	7,38
	расчет	840	21,5	25,99	93,11	411,3	1,38	1,2	1,9	6,6	570,1	381,7	1,9	6,6	570,1	381,7	1,9	6,6	570,1	75,8
	Итого		48,67	44,18	262,41	1759,6	2,54	9,0	2,4	7,9	574,9	507,6	2,4	7,9	574,9	507,6	2,4	7,9	574,9	118,3

2-ой день, вторник

Завтрак

тпк№ 213	Филе натурально-рубленное, запеченное со сметаной с сыром	75/15/10	23,8	11,9	0,5	108,2	0,08						0,03	0,8				44,4	172	52,8
508/200	Рис припущенный с овощами	180/20	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3					0,2	0,7				23,6	141,2	39,8
686/2004	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	557	30	19,59	81,7	538,1	0,83	16,38	0,7	2,1	86,5	366,8	0,7	2,1	86,5	366,8	0,7	2,1	86,5	128,4

Обед

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2					0,1					145	298,7	0,4
тпк№	Шницель н/р из филе кур	100	12,1	9,5	13,7	245,1	0,04	7,8						0,7				117,4	226,0	37,8
333/200	Макароны отварные с овощами	180/30	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36					0,1	0,2				116	20,6	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		0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08						0,54	6,0
	Фрукт свежий	100	1,9	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9				0,06	23,4	7,38
		920	32,9	20,19	107,15	396,5	1,16	12,36	0,7					
			6,9	4,8	21,1	68,16	1,9	28,74	1,4					
														7,38

3-ий день, среда

Завтрак

3 1982	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2		0,8	2,2	108	176,8	15,2
ттк№ 35/2003	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4				12	1,6	17,6	42	1,1
684/2004	Чай с сахаром	200/10	0,2		15	58						0,9	9,3	0,7
	Батон Золотинка	50	3,8	0,6	25	123	0,27			0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	100	0,4	0,5	54,3	61,3	0,27	61,9				0,06	23,4	7,38
	расчет	655	17,6	25,6	159,5	680,7	1,14	63,1		13,3	4,4	126,6	254,58	31,76

Обед

110/2004	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№ СК-01	Индейка по-мексикански	100	19,4	23	5,8	310	0,09			0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк№	Рис рассыпчатый" Овощной букет"	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
ТТК №	Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27					0,06	23,4	7,38
	расчет	815	36,6	47,5	122,1	1046,5	1,21	26,8		1,1	6,38	250,3	312,78	26,8
	ИТОГО		54,2	73,1	275,6	1727,2	2,35	89,9		14,4	10,78	377,0	567,4	58,5

4-ий день, четверг

Завтрак

3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/25/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2		0,8	2,2	108	176,8	15,2
ттк№	Творожная запеканка	200	18,2	18,4	34	433	0,08	0,9			0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58						0,9	9,3	0,7
	Батон Золотинка	50	3,8	0,6	25	122	0,27			0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

Обед														
181/199	Уха рыбацкая	250/10	2,2	10,7	166	248,7	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
ттк№	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	
510/200	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
631/200	Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,5	0,19	9	44	0,08	4,78				0,54	6,0	
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	8,76				0,54	6,0	
ТТК №	Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	865	34,3	33,6	260,8	1060,7	0,57	18,3	0,3	2	258,0	262	145,4	
	ИТОГО		62,3	69,5	363,3	1351,0	0,3	18,3	1,0	5,6	506,9	607,9	191,1	
5-ый день, пятница														
Завтрак														
ттк№	Бутерброд с маслом с сыром	25/10/10	4,5	7,9	7,3	168	0,5	0,3	1,0	1,4	111,0	237	0,4	
ттк№	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4			12	1,6	17,6	42	1,1	
35/2003	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7	
684/2004	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Блины со сладкой начинкой	60	1,9	0,3	12,5	119	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Фрукт свежий	100	1,9	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38	
	расчет	705	19,7	16,7	159,8	788,7	1,31	0,3	14,0	4,2	129,7	317,86	24,34	
Обед														
ттк№	Суп лапша домашняя	250/10	3,4	5,6	21	121,34		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5	
ттк№	Плов "Золотинка" из индейки с овощной икрой	250/50	9,6	7,2	34,5	421		1,6	0,5	1	212			
631/200	Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
ТТК №	Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	860	17,8	19,22	123,5	774,3	0,27	7,6	1,4	5,5	338,6	270,38	105,26	
	ИТОГО		19,7	19,5	136,0	893,3	1,58	7,9	1,9	6,1	338,7	273,5	112,6	
6 день, суббота														
498/200	Котлета рубленая из филе кури	100	13,9	5,9	9	150	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5	

ТТК№	Картофель запеченный	180	5,87	11,2	57	212													
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60			1,6	0,5				18,4	50				12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27			0,5				0,06	3,08				7,38
	Фрукт свежий	100	0,4	0,5	54,3	61,3	0,27		61,9					0,06	23,4				7,38
	Итого	587	22,07	13,2	160,5	605,3	0,58			1,0					189,5				55,5
Обед																			
128/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,4	5,6	21	172			6	0,4	3,9			124,5	234,6				45,5
ТТК№100	Индейка с соусом "Болоньеза"	100	14,7	18,8	5,3	249	0,09		1,2	0,8				154	156,0				55
332/200	Макаронны отварные с сыром	180/20	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
ТТК №	Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27							0,06	23,4				7,38
	Итого	940	33,1	38,01	137,51	1039,1	1,38		11,6	1,8	5,1			296,3	699,0				135,1
	Итого		57,07	56,2	297,8	1644,4	1,11		11,6	2,8	6,4			318,6	888,5				190,6
	Норма в день	1350	47	42	211	1356	3,38		10	2,3	5,7			541,0	883,0				112,0