



Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №12
 Л.М.Кудева

Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 5-11 классов
 на 2021-2022 учебный год



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

№ сб/р год	Наименование Блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества,		
		Выход, г	Белки, г	Жиры г		Углевод ы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		
1-ый день, понедельник															
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05		
ТТК №12	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55		
3/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		
ТТК 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		
	Фрукт свежий	135	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	расчет	655	22,99	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0		
2-ой день, вторник															
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05		
ТТК №12	Плов Золотинка	250	12,2	9,4	453,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8		
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		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0		
	Фрукт свежий	135	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	расчет	650	18,2	10,2	502,7	706,3	0,641	6,2	0,9	5,9	4,9	249,32	191,3		
3-ий день, среда															
	Овощная подгарнировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05		

493/2004	Фигле куриное тушеное в сметаном соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
60/3/2015	Рис рассыпчатый	180	4,4	4	44,5	213,5	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	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	545	25,84	15,4	106,99	681,3	0,749	28,4	1,6	6,58	25,8	204,02	26,03
4-ый день, четверг													
	Овощная подгратировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
3/1	Голень запеченная в пряном соусе	100	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
3/3/2015	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	159,7	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	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	0,08					0,54	6,0
	расчет	550	22,6	16,9	71,38	580,2	0,839	22,46	1,4	1,6	338,5	592,2	66,08
5-ый день, пятница													
	Овощная подгратировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
168/2004	Котлета Домашняя	100	13,2	15,2	8,6	212	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
333/2004	Макаронь отварные	180	6,3	9,5	26,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	140	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	685	25,5	25,6	84,6	715,9	1,089	6,0	1,1	2,9	321,7	442,72	84,0
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
	Овощная подгратировка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
23/8/100	Тефтели мясные	100	14,12	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0	0,18	208	176,8	25

3/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9	0	1,2	177	48,0	28
686/2004	Чай с лимоном	200/5			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 "чувсовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	18,5	0,4			0,54	6,0
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	680	25,32	21,1	100,28	650,5	0,729	37,0	1,3	2,18	403,6	401,8	86,0
	2-ой день, вторник												
	Овощная подгариновка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ТТК№	Котлета рыбная	100	13,2	7,2	2,7	161	0,02	0,9		2,2	44,4	172,0	52,8
3/3/2015	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	159,5	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувсовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	7,66	0,5			0,54	6,0
	расчет	545	21	12,8	64,38	498,5	0,779	7,66	1,0	3,2	161,4	305,5	73,4
	3-ий день, среда												
	Овощная подгариновка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ТТК№12	Льов Золотинка	250	12,2	9,4	453,2	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ТТК 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 "чувсовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	13,86	1,4			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
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	645	19,19	10,4	503,8	712,3	1,541	26,1	2,7	6,1	12,0	243,56	194,8
	4-ый день, четверг												
	Овощная подгариновка	15	0,5	0,03	0,48	14,7	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ТТК № 213	Котлета мясная	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
13/3/2015	Капустя тушенная	180	4,1	3,47	24,4	169,2	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28

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					
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08							0,54	6,0					
	расчет	545	26,9	14,5	77,9	549,2	0,409	4,7	0,9	3,4	382,0	208,9	70,1							
5-ый день, пятница																				
ТТК № 199	Индейка по-люблински	100	22,4	18,3	18,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27							
332/2004	Макаронны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45							
686/2004	Чай с лимоном	200/5			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							
	Фрукт свежий	140	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38							
	расчет	650	32,4	26,3	101,0	696,2	0,94	18,0	1,1	1,9	240,1	382,5	60,4							
норма в день																				
	расчет		18	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0							
	итога за 2 недели (среднее)		38,8	29,4	96,3	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8							