

Примерное двух

Утверждено:
Директор ООО "В.В. Рогов"

5-11 классов на 2025-2026 учебный год Стол№9

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг			
1-ый день, понедельник																
Завтрак																
ТТК№337/2004	Гуляш из говядины с (мясо местных убойный, томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55			
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28			
ТТК 82/2002	Напиток Витогла "обогащенный витамином"напиток группы В,Си Д	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2			
	Хлеб "русовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08									
	Фрукт свежий	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38			
	расчет	585	22,39	15,3	68,4	525,5	1,39	71	1,2	1,4	339,1	231,48	93,2			
Обед																
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупной с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)	250/20	2,8	6	12	176	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2			
ТТК№337/2004	Гуляш из говядины с (мясо местных убойный, томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55			
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28			

ТТ№54-6хн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08				0,54	6,0
	Итого	810	23,89	15,5	77,4	824,5	1,47	71	1,2	1,4	339,1	232,02
2-ой день, вторник												
Завтрак												
ТТ№219	Чикен-Болл(веселые шарки из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макаронные отварные спиральки с сыром) с овощами	180/20	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0
ТТ№54-6хн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			18,4	50
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08				0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Итого	575	27,69	16,1	102,4	824,5	1,74	71	1,7	2,0	339,1	235,1
Обед												
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон, кусочки филе куриного, лаптинка лапши и лушкестя зелень)	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой (буженый белого риса, кусочки индейки "ломтики моркови и золотая куркума) с овощами	250/30	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4
ТТ№54-6хн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08				0,54	6,0
ТТ№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,56	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	расчет	805	20,02	28,22	122,7	834,6	0,64	15,9	2,5	2,88	395,2	156,0

Итого		26,9	32,1	96,7	1362,0	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0	
3-ий день, среда													
Завтрак													
193/2004	Филе куриное тушенное в сметане(кусочки фермерской курочки с белокочанной капустой)	120	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
60/3/2015	Рис припущенный с овощами(белые жемчужки с маслом и соевым соусом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
686/2004	Компот из яблок без сахара	200			15,2	12		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	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	585	20,9	14,9	90,1	638,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с тренками(наваристый суп с ядрами гороха ,кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями)	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
тгк№109	Котлета домашняя(мясо мелкого помола говядина свинина)	140	19,8	22	17,4	262	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) и овощами	180/50	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
тгк№54-бхн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			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	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,9	0,83	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	36	39,21	145,9	820,3	0,69	12,2	3,8	1,66	375,7	642,8	66,0
	Итого		56,9	54,11	236	1458,4	0,78	24,2	4,1	1,8	420,7	849,3	115,7
4-ый день, четверг													
Завтрак													
416/1994	Шницель натуральнй из индейки	100	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5

520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	180/30	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ТТК	Компот из шиповника без сахара	200	1,19	0,15	16,1	12	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,8	1,58	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	6,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	25,39	23,1	104,1	588,8	1,58	1395,33	2,0	3,76	166,9	247,0	75,1
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)	250/20	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№337/2004	Гуляши из говядины с (мясо местных утолдий, томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая распычатая с овощами(отобранная крупа,с маслом и солью с добавлением овощей)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
тгк№54-бхн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			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	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	25,8	22,1	101,3	707,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
	Итого		51,19	45,2	205,4	1295,9	2,27	1411,2	3,6	3,6	647,8	534,7	110,3
5-ый день, пятница													
Завтрак													
416/1994	Чахохбили (Филе кури с овощами и соусом)	100	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3/2015	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/20	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
тгк№54-бхн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			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 "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	580	23,7	15,9	106,0	672,1	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттар№218	Людл-Кебаб(Дуэт свинины и филе куры с зеленью и солью)	100	20,2	11,3	1,5	184,4	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле с сыром (отварные макаронь, бантики и сыр) с овощами	180/20	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ттр№54-6хн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	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	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	830	32,82	25,37	101,2	776,0	1,89	16,5	1,3	8,4	403,4	491,3	79,0
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттр№3/1	Голень, запеченная в пряном соусе(фермерская курочка, душистый чеснок соли соус)	100	15	11,3	9,5	240,4	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макаронь отварные спиральки с сыром) и овощами	180/20	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ттр№54-6хн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			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	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38

	расчет	560	29,4	25,7	91,8	679,7	0,94	18,0	1,1	1,9	240,1	382,5	60,4
Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (всесеза семейка овощей со сливочным вкусом) с маслом	250/20	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТКС№443/2004	Плов "Золотинки" со говядина (брусны белог риса,кусочки мяса ,ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ттркс№54-6хн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,5	0,19	9	61	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	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	625	19,5	16,59	148,6	810,6	1,72	77,0	1,1	6,88	238,3	210,1	57,1
	Итого		48,49	40	225,7	1524,3	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													
146/1982	Рыба под маринадом(Горбуша в томатном соусе с овощами)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре (домашний картофель,со свежим молоком и маслом)	180	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром с лимоном без сахара	200/5	0,2		15	3		12,0			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	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	560	21,77	19,39	114	589,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
Обед													

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны,кусочков мяса и душистой зелени)	250/10	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№сК01	Индийка по-мексикански	100	13,3	15,8	5,8	221	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фуззилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овощами	180/30	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиновника(насыщенный напиток с пользой для иммунитета)	200	1,04		31,61	12			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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	805	31,24	36,39	114	863,3	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
	Итого		32,74	36,6	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6

3-ий день, среда

Завтрак

тгк№416/1994	Поджарка из индейки	120	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
60/3/2015	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
тгк№54-6хн2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			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	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	585	25,2	16,1	148,7	689,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1	48,4

Обед

124/2004	Ци из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25

510/2004	Каша гречневая распычатая с овощами (отборная крупа, морковь, луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток Витопикс ("обогащенный витаминизированный напиток группы В, Си ДУ")	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				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	655	26,09	23,4	103,8	755,3	1,86	77,3	0,9	1,58	427,7	307,4	79,5
	ИТОГО		27,59	23,6	112,8	1403,9	1,94	77,3	0,9	1,6	427,7	308,0	85,5
4-ый день, четверг													
Завтрак													
1/1998	Филе кури индейки со сметаной с сыром	75/10/15	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
510/2004	Каша гречневая распычатая с овощами (отборная крупа,с морковью,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
686/2004	Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона) без сахара	200/5			15,2	6		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	яблоко	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	585	34,2	25,5	80,5	511,8	1,19	15,1	0,8	3	403,5	323,4	90,5
Обед													
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кури(куриный бульон, кусочки филе куриного,лаптинка лапши и лапшистая зелень)	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№436/2004	Жаркое по домашнему с говядиной	270	20,7	30,5	36,25	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК№54-6-хн/2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			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	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	805	26,5	38,19	124,25	876,9	1,49	17,2	0,9	0,8	169,1	129,4	41,0
	ИТОГО		60,7	63,7	204,8	1388,7	2,68	32,3	1,7	3,8	572,6	452,8	131,5
5-ый день, пятница													
Завтрак													
тгк№498/2004	Зразы "Демидовские"	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
тгк№54-6хп2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	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	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	560	17	17	108,1	674,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16
Обед													
181/1994	Борщ из свежей капусты с картошкой с мясом и со сметаной	250/15	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№282/2003	Индейка по-любленски	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фуззилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овоцами	180/30	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
тгк№54-6хп2020	Компот из ягод без сахара	200	0,5		27	24		12,0			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	25	1,5	0,19	9	44	0,27	20,96	0,9		0,06	23,4	7,38
тгк№6	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,56	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	950	26	39,19	114	865,4	1,04	41,1	1,5	1,7	74,4	460,9	44,2
	ИТОГО		43	56,2	222,1	1540,3	1,0	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2

Норма в день,	45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
Итого за 2 недели (среднее)	56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097585

Владелец Гущина Ирина Михайловна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026