

Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ №141
 Гущина. И.М.

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

Примерное двухнедельное меню Комплекс для обучающихся
 5-11 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества		
		Выход,г	Белки,г	Жир,г	Углевод,г		В1	С	А	Е	Са	Р	
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТТК"337/2004 510/2004	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,лук,ом с маслом и соевым)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	
	684/2004	Напиток "Виташка"	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	
	расчет	585	23,7	15,5	83,3	578,5	1,19	15,1	1,3	3,6	403,5	303,08	
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ТТК"332/19	Чicken-Болл(веселые шарики 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 (макарони 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
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08
	расчет	585	29,29	31,7	97,4	737,0	1,7	10,505	1,1	2,6	176,3
	3-ий день, среда										402,16

Завтрак

193/2004	Филе куриное тушенное в сметане (кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)	120	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09	0,3	0,18	8,15	80
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
686/2004	Компот из облепихи	200			15,2	60		12		18,4	50
	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	0,27			0,06	23,4
	расчет	585	20,9	14,9	90,1	686,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1
	4-ый день, четверг										206,48

Завтрак

416/1994	Шницель натуральный	100	15	11,3	9,5	171	0,09	0,3	0,18	8,15	80
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
ТТ	Компот из шиповника	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	3,54
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27	1,0	0,56	0,06	23,4
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	6	0,5	0,6	3,08
	расчет	550	10,39	11,8	94,6	400,3	1,53	1170,98	2,2	1,54	16,3
	5-ый день, пятница										110,0

Завтрак

416/1994	Чахохбили	100	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208
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

ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	расчет	580	24,39	16,1	95,1	712,1	1,84	19,2	1,9	1,5	234,5	238,5
Завтрак												
2-ая неделя												
1-ый день, понедельник												
Завтрак												
ТТК №3/1	Голень, запеченная в пряном соусе (фермерская курочка, душистый чеснок, соль, соус)	100	15	11,3	9,5	240,4	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48
332/2004	Фуззилли отварные с сыром (макаронны 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
ТТК 82/2002	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
	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	44	0,27				0,06	23,4
	расчет	560	30,09	25,8	80,9	719,7	1,84	12,0	1,5	2,1	229,7	336,0
Обед												
2-ой день, вторник												
Завтрак												
146/1982	Раба (сметанное) Горбуна	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0
333/2013	Картофельное пюре (допущенный картофель, со свежим молоком и маслом)	180	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80
684/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный йодом	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	7,8		0,7	117,4	226,0

	расчет	560	21,77	19,39	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1
Завтрак												
ттк№416/1994	Поджарка из индейки	120	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5
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
ттк№705/2004	Компот из ягод	200	0,2		15	60		12,0			18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "чусовской", обогащенный	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54
	Июдом											
	расчет	585	24,9	16,1	136,7	725,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1
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
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковью,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48
686/2004	чай с лимоном (фруктовый чай со ароматом лимона)	200/5			15,2	60		12			18,4	50
	яблочное	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4
	расчет	305	24,2	24,2	60,0	504,5	0,22	13,1	0,3	3	403,5	300,0
Обед												
5-ый день, пятница												
Завтрак												
ттк№498/2004	Зразы "Девичьи"	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48
512/2004	Рис припущенный с овощами	140/5	4,3	7,2	44,5	264,6		12			5	
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4
	Хлеб "чусовской", обогащенный	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4
	Июдом											
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	витаминами											
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4

	расчет	560	17	17	112,71	780,9	0,81	13,96	1,0	21,6	209,4	97,88
	Норма в день		45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0
	Итого за 2 недели (среднее)		56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5