

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ с.у.о.п. №74

Рустамова.С.У.

Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 5-11 классов
на 2026-2027 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ттк№12	Гуляш из говядины (постная говядина,золотистый лук и яркий соус)	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
ттк№ 510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа ,сливочное масло,овощи и соль)	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"(витаминизированный напиток,для энергии и силы)	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	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	625	22,49	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0
2-ой день, вторник													
ттк№208	Плов Золотинка с индейкой с булгуром (бусины белого риса,кусочки мяса,ломтики моркови и золотая куркума)	250	12,2	17,73	41,76	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ттк№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	525	16,4	18,3	98,1	719,6	0,552	15,8	0,5	5,7	22,3	189,48	196,8

3-ий день, среда													
139/2004	Котлета домашняя (мясо мелкого помола говядина и свинина)	100	13,2	15,23	8,6	131	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель, цельное молоко, сливочное масло, с овощами с льняным маслом)	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
тгк№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	350	22,8	26,92	118,46	578,3	0,84	16,36	0,9	0,98	142,6	154,22	42,63
4-ый день, четверг													
тгк№12	Гуляш из говядины (постная говядина, золотистый лук и яркий соус)	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
тгк№ 510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа, сливочное масло, овощи и соль)	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
тгк№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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	580	21,3	18,09	97,76	588,5	0,49	16,5	1,3	1,8	349,5	257,6	108,6
5-ый день, пятница													
тгк№м-218	Люля-Кебаб (Дуэт свинины и филе кур с зеленью и солью)	100	20,2	11,3	1,5	187,4	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
332/2004	Фарфалле (отварные макароны пружинки)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
тгк№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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	44	0,08					0,54	6,0

	расчет	670	29,2	22,2	85,1	687,3	0,81	15,6	0,7	2,7	339,1	360,02	88,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ттк№ 443/2004	Плов Золотинка с говядиной с рисом (бусины белого риса, кусочки мяса, ломтики моркови и золотая куркума)	250	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
684/2004	Чай с сахаром (ароматный 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	2,3	0,4			0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	680	20,5	12,09	58,5	465,1	0,7	4,6	1,3	1,2	205,0	454,3	55,5
2-ой день, вторник													
ттк№СК- 01	Индейка по-мексикански (кусочки мяса, овощи с грядки и молодая кукуруза)	100	13,3	15,8	5,8	221	0,02	0,9		2,2	44,4	172,0	52,8
332/2004	Фарфалле (отварные макароны пружинки)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131		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	44	0,08	15,2	0,2			0,54	6,0
	расчет	350	22,94	26,69	89,61	721,9	0,77	15,2	0,7	3,5	86,5	267,0	97,9
3-ий день, среда													
159/2003	Фрикадельки из говядины	100	12,9	16,5	7,4	235	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ттк№ 510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа, сливочное масло, овощи и соль)	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка" (витаминизированный напиток для энергии и силы)	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	11,7	0,4			0,54	6,0
	расчет	530	22,89	25,2	86,2	609,5	1,312	11,7	0,4	6,5	188,9	168,16	215,4
4-ый день, четверг													
тتك№	Жаркое по-домашнему с говядиной (овощное ассорти с кусочками мяса и томатным соусом)	250	16	16,8	16,1	362	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
тتك№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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	44	0,08	13,89	0,0			0,54	6,0
	расчет	500	19,8	17,3	69,0	597,3	0,4	13,9	0,5	1,8	195,5	101,6	53,6
5-ый день, пятница													
тتك№ 282/2003	Индейка по-любленски	100	16,2	22,3	2,78	278	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
333/2004	Макароны отварные с овощами (макароны в/с сливочное масло ломтики овощей заправленные льняным маслом)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
тتك№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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
	расчет	650	23,7	33,0	77,3	733,9	0,67	15,9	1,2	2	246,1	142,5	66,1
норма в день			18	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
итого за 2 недели (среднее)			20	29,4	78,0	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8