

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ гимназия №116

Мухаметшина Е.А.



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



**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 5-11 классов  
на 2025-2026 учебный год**

| № сб/р<br>год          | Наименование блюда                                                                                                 | Пищевые вещества |         |            |                | Энер.<br>Ценн.<br>Ккал | Витамины,мг |      |     |     | Минеральные вещества, |        |       |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|------------|----------------|------------------------|-------------|------|-----|-----|-----------------------|--------|-------|
|                        |                                                                                                                    | Выход,г          | Белки,г | Жир<br>ы,г | Углевод<br>ы,г |                        | В1          | С    | А   | Е   | са                    | р      | Mg    |
| 1-ая неделя            |                                                                                                                    |                  |         |            |                |                        |             |      |     |     |                       |        |       |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                                                    |                  |         |            |                |                        |             |      |     |     |                       |        |       |
| ттк№<br>337/2004       | Гуляш из говядины (постная<br>говядина,золотистый лук и яркий соус )                                               | 100              | 13,9    | 6,5        | 4              | 132                    | 0,09        | 1,2  | 0,8 | 0   | 154                   | 156    | 55    |
| ттк№<br>510/2004       | Каша гречневая рассыпчатая с овощами<br>(отборная крупа ,сливочное<br>масло,овощи и соль)                          | 180              | 5,4     | 8,1        | 41,2           | 205,2                  | 0,05        | 1,9  |     | 1,2 | 177                   | 48     | 28    |
| ТТК<br>82/2002         | Напиток<br>"Витошка"(витаминизированный<br>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<br>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              | 0,4     | 0,3        | 12,5           | 61,3                   | 0,27        |      |     |     | 0,06                  | 23,4   | 7,38  |
|                        | расчет                                                                                                             | 625              | 22,79   | 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<br>(бусины белого риса,кусочки<br>мяса,ломтики моркови и золотая<br>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<br>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  |
| 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  |
|                    | 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 |                                                                                                             |        |      |       |        |       |      |       |     |      |       |        |       |
| ттк№ 337/2004      | Гуляш из говядины (постная говядина,золотистый лук и яркий соус )                                           | 100    | 13,9 | 6,5   | 4      | 132   | 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№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    | 23,1 | 15,09 | 98,06  | 572,5 | 0,49 | 16,5  | 1,3 | 1,8  | 349,5 | 257,6  | 108,6 |
| 5-ый день, пятница |                                                                                                             |        |      |       |        |       |      |       |     |      |       |        |       |
| ттк№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  |
| 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  |
|                    | 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№<br>443/2004       | Плов Золотинка с говядиной с рисом<br>(бусины белого риса,кусочки<br>мяса,ломтики моркови и золотая<br>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<br>сахаром )                                                                      | 200    | 0,2   |       | 15    | 58    |       |      |     |     | 0,9   | 9,3    | 0,7   |
|                        | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>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-<br>01          | Индейка по-мексикански (кусочки<br>мяса.овощи с грядки и молодая<br>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<br>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<br>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№<br>510/2004       | Каша гречневая рассыпчатая с овощами<br>(отборная крупа ,сливочное масло,<br>овощи и соль)                       | 180    | 5,4   | 8,1   | 41,2  | 205,2 | 0,05  | 1,9  |     | 1,2 | 177   | 48     | 28    |
| ТТК<br>82/2002         | Напиток<br>"Витошка"(витаминазированный<br>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          |
|                                    | <b>расчет</b>                                                                        | <b>530</b> | <b>22,89</b> | <b>25,2</b> | <b>86,2</b> | <b>609,5</b> | <b>1,312</b> | <b>11,7</b> | <b>0,4</b> | <b>6,5</b>  | <b>188,9</b> | <b>168,16</b> | <b>215,4</b> |
| 4-ый день, четверг                 |                                                                                      |            |              |             |             |              |              |             |            |             |              |               |              |
| ттк№                               | 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           |
| 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         |
|                                    | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                  | 25         | 1,5          | 0,19        | 9           | 44           | 0,08         | 13,89       | 0,0        |             |              | 0,54          | 6,0          |
|                                    | <b>расчет</b>                                                                        | <b>500</b> | <b>19,8</b>  | <b>17,3</b> | <b>69,0</b> | <b>597,3</b> | <b>0,4</b>   | <b>13,9</b> | <b>0,5</b> | <b>1,8</b>  | <b>195,5</b> | <b>101,6</b>  | <b>53,6</b>  |
| 5-ый день, пятница                 |                                                                                      |            |              |             |             |              |              |             |            |             |              |               |              |
| ттк№ 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 )           | 180/20     | 5,2          | 10,4        | 30,7        | 264,6        | 0,4          | 2,3         | 0,2        | 0,7         | 23,6         | 41,4          | 19,5         |
| 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         |
|                                    | <b>расчет</b>                                                                        | <b>650</b> | <b>23,7</b>  | <b>33,0</b> | <b>77,3</b> | <b>733,9</b> | <b>0,67</b>  | <b>15,9</b> | <b>1,2</b> | <b>2</b>    | <b>246,1</b> | <b>142,5</b>  | <b>66,1</b>  |
| <b>норма в день</b>                |                                                                                      |            | <b>18</b>    | <b>18,4</b> | <b>76,6</b> | <b>542,6</b> | <b>0,3</b>   | <b>14,0</b> | <b>0,2</b> | <b>2,4</b>  | <b>240,0</b> | <b>360,0</b>  | <b>60,0</b>  |
| <b>итого за 2 недели (среднее)</b> |                                                                                      |            | <b>20</b>    | <b>29,4</b> | <b>78,0</b> | <b>632,1</b> | <b>1,02</b>  | <b>19,0</b> | <b>0,9</b> | <b>2,53</b> | <b>241,1</b> | <b>472,0</b>  | <b>67,8</b>  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114397

Владелец Мухаметшина Екатерина Александровна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026