

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ гимназия №116

Мухаметшина Е.А. ГИМНАЗИЯ №116



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



**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 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 ы, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Ca	р	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
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 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	0,4	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>625</b>	<b>22,79</b>	<b>18,4</b>	<b>86,4</b>	<b>554,5</b>	<b>1,56</b>	<b>11,5</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>339,2</b>	<b>334,0</b>	<b>102,0</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
ттк№208	Плов Золотинка с индейкой с булгуром (бусины белого риса, кусочки мяса, помтики 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
	<b>расчет</b>	<b>525</b>	<b>16,4</b>	<b>18,3</b>	<b>98,1</b>	<b>719,6</b>	<b>0,552</b>	<b>15,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,7</b>	<b>22,3</b>	<b>189,48</b>	<b>196,8</b>

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
	<b>расчет</b>	<b>350</b>	<b>22,8</b>	<b>26,92</b>	<b>118,46</b>	<b>578,3</b>	<b>0,84</b>	<b>16,36</b>	<b>0,9</b>	<b>0,98</b>	<b>142,6</b>	<b>154,22</b>	<b>42,63</b>
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
	<b>расчет</b>	<b>580</b>	<b>23,1</b>	<b>15,09</b>	<b>98,06</b>	<b>572,5</b>	<b>0,49</b>	<b>16,5</b>	<b>1,3</b>	<b>1,8</b>	<b>349,5</b>	<b>257,6</b>	<b>108,6</b>
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№ 443/2004	Плов Золотинка с говядиной с рисом (бусины белого риса,кусочки мяса,ломтики моркови и золотая кудкума )	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 кукруза)	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"(витаминазированный 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>
<b>4-ый день, четверг</b>													
ткк№	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
ткк№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>
<b>5-ый день, пятница</b>													
ткк№ 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
ткк№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>