Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ гимназия№116
Мухаметшина Е.А.

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

Примерное двухнедельное меню питания Комплекс (завтрак)для обучающихся 5-11классов на 2026-2027 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A	E	ca	p	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТТК№337\2004	Гуляш из говядины с (мясо местных угодий,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 расыпчатая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витаминаминапиток 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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	625	**22,39**	**15,3**	**68,4**	**525,5**	**1,39**	**71**	**1,2**	**1,4**	**339,1**	**231,48**	**93,2**
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№219	Чикен-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	45,6
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макароны 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	6,45
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					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	7,38
	расчет	625	**29,29**	**31,7**	**97,4**	**737,0**	**1,7**	**10,505**	**0,6**	**2,0**	**176,3**	**402,16**	**62,3**
	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												
ттк№1/1	Филе куры тушеное в сметанном соусе	100.	16,7	9,7	0,5	156	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
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
тк№639/2004	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110		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	**550**	**21,1**	**13,7**	**84,5**	**612,3**	**0,09**	**12**	**0,3**	**0,18**	**45,0**	**183,08**	**42,38**
	4-ый день, четверг												
	Завтрак												
416/1994	Шницельнатуральный	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 ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	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	560	**25,39**	**23,1**	**104,1**	**640,8**	**1,58**	**1457,33**	**2,0**	**3,76**	**166,9**	**247,0**	**75,1**
	Обед												
	5-ый день, пятница												
	Завтрак												
416/1994	Чахохбили (Филе куры 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
ТТК	Компот из ягод	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 "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	550	**24,39**	**16,1**	**95,1**	**712,1**	**1,84**	**19,2**	**1,9**	**1,5**	**234,5**	**238,5**	**46,4**
	Завтрак												
	2-ая неделя												
	1-ый день, понедельник												
	Завтрак												
ттк№3/1	Голень,запеченная в пряном соусе(фермерская курочка,душистый чеснок сольи 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 (макароны 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
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	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	550	**30,09**	**25,8**	**80,9**	**719,7**	**1,84**	**12,0**	**1,5**	**2,1**	**229,7**	**336,0**	**52,4**
	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												
ттк№НБ101	Котлета "Любительская"	100	12,5	1,6	7,4	134		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3\2015	Картофельное пюре (домашний картофель,со свежим молоком и маслом)	180/30	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	200/5	0,2		15	58		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	**565**	**20,4**	**9,29**	**114**	**580,3**	**0,44**	**21,1**	**0,8**	**2,88**	**441,0**	**624,1**	**105,0**
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№416/1994	Поджарка из индейки	100	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
ттк№705\2004	Кампот из ягод	200	0,2		15	60		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	**24,9**	**16,1**	**136,7**	**725,0**	**240,85**	**27,8**	**0,5**	**1,1**	**40,7**	**221,1**	**48,4**
4-ый день, четверг													
Завтрак													
1/1998	Филе куры 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 расыпчатая 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)	200/5			15,2	60		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	630	**34,2**	**25,5**	**80,5**	**565,8**	**1,19**	**15,1**	**0,8**	**3**	**403,5**	**323,4**	**90,5**
5-ый день, пятница													
Завтрак													
ттк№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

ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	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
	расчет	**560**	**17**	**17**	**112,71**	**780,9**	**0,81**	**13,96**	**1,0**	**21,6**	**209,4**	**97,88**	**61,34**
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 145792345010397423411790935696345598984963060951

Владелец Мухаметшина Екатерина Александровна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027