



Согласовано:

Директор: МАОУ лицей №12

Валькова С.Ю.



Утверждаю:

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, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
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 (отборная крупа, сливочное масло 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		
	расчет	505	22,39	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№219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе Куд в сметанном соусе с куркумой)	100	12,2	17,73	41,76	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8		
332/2004	Фарфалле с сыром (отварные макароны пужинки с сыром) и овощами	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							
	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	325	19,7	28,4	116,3	922,9	0,682	18,1	0,7	6,4	45,9	207,48	208,9		
3-ий день, среда															

493/2004	Филе куриное запеченное с сыром(нежное филе кури, сметана и сыр)	100	14,5	7	2,5	131	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк № :541/2004	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами)	180/30	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ттк№	Компот из облепихи (кладезь витаминов и вкус лета)	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	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
	Фрукт свежий	120	0,4	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	470	20,64	13,99	107,11	683,6	1,01	26	1,2	6,38	25,7	104,02	25,98
	4-ый день, четверг												
ттк№ 416/1994	Шницель натуральный (Сочное мясо, кусочки лука и нежная панировка, запеченное до румной корочки)	100	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель, целное 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	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	580	23,1	22,8	110,36	643,8	0,75	20,06	1,0	1,4	338,5	491,7	60,03
	5-ый день, пятница												
ттк№ 416/1994	Чахохбили	100	15	11,3	9,5	240	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
ттк № :541/2004	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами)	180/20	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
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

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	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	9	44	0,08	0,0			0,54	6,0		
	расчет	345	20,1	135,1	704,3	0,662	0,6	11,3	29,8	183,02	196,6		
	4-ый день, четверг												
ттк№1/1998	Филе кури со сметаной с сыром	75/10/15	16	16,8	362	0,05	0	1,2	177	48	28		
ттк№510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа, сливочное масло и соль) с овощами	180	5,4	41,2	205,2	0,05		1,2	177	48	28		
684/2004	Чай с сахаром с лимоном (ароматный чай с сахаром и лимоном)	200/5	0,2	15	58				0,9	9,3	0,7		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Фрукт свежий	120	0,4	12,5	61,3	0,27			0,06	23,4	7,38		
	расчет	325	23,9	97,3	747,8	0,64	0,5	3	355,0	131,8	71,5		
	5-ый день, пятница												
ТТК № СК-02	Зразы "Демидовские" мясные с ветчиной и яйцом	100	15,5	23,5	334	0,27	1,6	0,7	204	48	27		
ттк № .541/2004	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами)	180/30	1,3	39	255	0,3	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2		
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	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	расчет	650	19,1	95,3	780,3	0,57	1,0	6,9	230,0	117,5	47,8		
	норма в день		18	76,6	542,6	0,3	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0		